

<血糖値の高い方へ>

過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をする。これは、血糖のコントロールをよくし、合併症を防ぐために役立つとともに健康維持のためにすすめられる食生活の原則です。

食べていけない物は基本的にはありません。「エネルギー量を適正に・栄養バランスを保つ」の2つに気をつけましょう！

①エネルギー量を適正にし、体重コントロールをする（食べ過ぎに注意！）

★あなたの体重は適正ですか？

BMIによる肥満度の判定法＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長160cm、体重63kgの場合 (BMI=63÷1.6÷1.6=24.6となり、肥満ぎみと判定される)

やせぎみ : BMI値 20未満

普通 : BMI値 20以上 24未満

肥満ぎみ : BMI値 24以上 25未満

肥満 : BMI値 25以上

標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22（標準指数）

1. 1日3食バランスよく食べる（特に夕飯の食べ過ぎに注意）
2. 良く噛んでゆっくり食べる
3. 味つけは薄めに（塩味は食欲増進作用あり）
4. 朝食を抜かない
5. 腹八分目を守る
6. 甘いものは控えめに・・・食べたら止まらない人は食べないこと
7. 油類はできるだけへらす・・・高カロリー
8. お酒の飲み過ぎ、つまみの食べ過ぎに注意
9. 外食のとりかたに工夫をする。カロリーが高い料理が多いので栄養バランスに気をつける

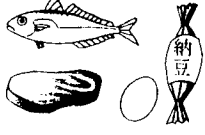




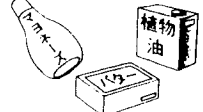
②栄養バランスをよくする（1日30品目の食品を摂ることが基本といわれています）

いろいろな食品をまんべんなく食べましょう！

同じ食品は1日何回食べても1食品とする

たんぱく質や脂肪、糖質、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なくとることが大切！

★下記の表は6つの食品群です

肉・魚・卵 肉・魚の加工品 大豆・大豆製品		乳製品 小魚 海藻		緑黄色野菜	
淡色野菜 果物 きのこ		穀類 いも類 砂糖		油脂類 ドレッシング マヨネーズ	

◎ビタミン、ミネラル、食物繊維は十分にとりましょう

●食物繊維は血糖の急激な上昇を抑える（きのこ・海藻類・こんにゃく、緑黄色野菜など）

緑黄色野菜はビタミンC,Eやβカロチンが豊富に含まれている。

にんじん・ブロッコリー・ほうれん草・かぼちゃなど（野菜の摂取量は1日300gが目安）

◎合併症予防のために控えたいもの（高血糖状態が長く続くと合併症が起こってきます）

●砂糖の摂取・・・血糖値の急激な上昇を招きやすい

●塩分の摂りすぎ・・・食塩の摂取は1日7g以下が目安（摂りすぎは高血圧の原因に）

●飽和脂肪酸（動物性脂肪などに含まれる）を多く含むもの

血中脂質が高いと動脈硬化を起こしやすい

（肉の脂身・バラ肉・ラード・鶏の皮・ベーコン・バター・サラミ・ソーセージ・生クリームなど）