



★糖尿病治療の基本はまず**食事療法**と**運動療法**です！

食事療法が必要なのは~~糖尿病を治すため~~？ → 合併症の発症・進展予防のため！



糖尿病の3大合併症とは…



神経障害

手足のしびれや痛みなどが起こる。



目の病気(網膜症)

網膜の血管に障害が起こり、視力が低下、進行すると失明してしまう。



腎症

腎臓の働きが低下し、進行すると**透析**に。

正しい治療を行い、
血糖コントロールを良好
に保てば左のような怖い
合併症を予防できます！



透析導入患者の約**4割**が
糖尿病性腎症から！
年々増加しています。

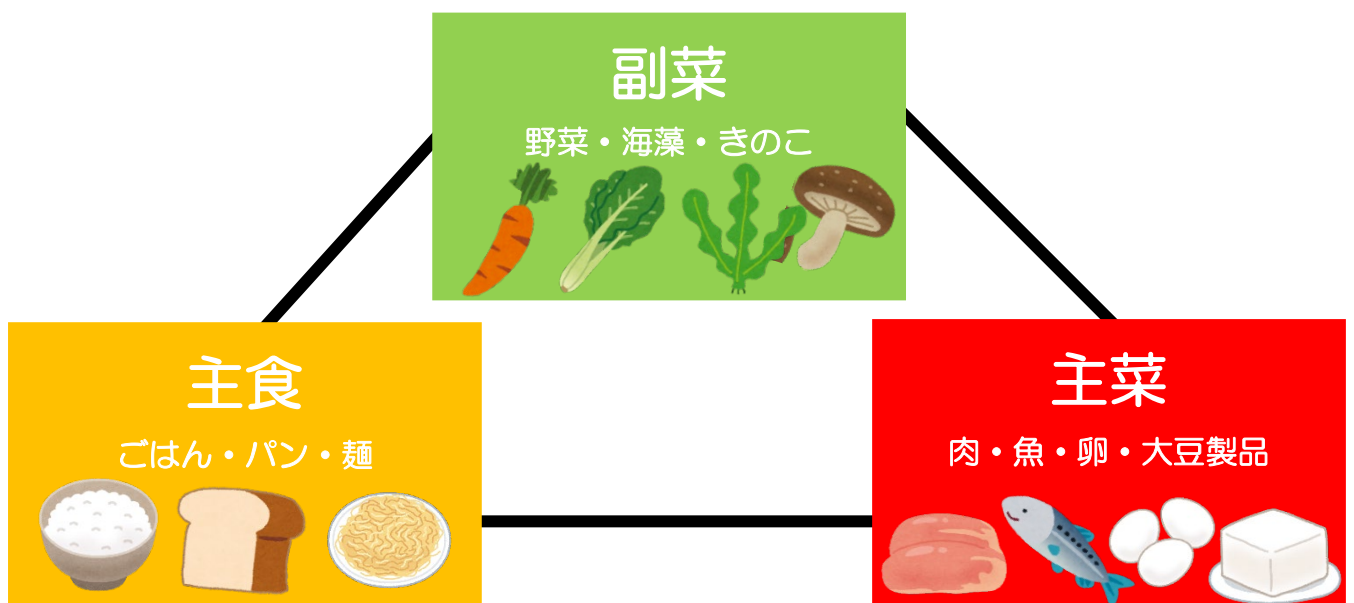
《糖尿病の食事療法のポイント》

①自分の適正エネルギー量を守った食事

適正な体重を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量を摂るようにします。太りすぎ、やせすぎどちらも血糖コントロールにはよくないので過不足なく食事を摂るようにしましょう。適正なエネルギー量は、年齢、性別、体格、日々の活動量などによってひとりひとり違うので、具体的な適正エネルギー量は医師、管理栄養士からお話します。

②栄養バランスのとれた食事

健康を保つために栄養素を過不足なく摂取できるようにしましょう。また、主食に偏った食事や主食のみの食事は血糖値を急上昇させやすいので注意しましょう。逆に主食を摂らないことはエネルギー不足となってしまうので適正量を摂取するようにしましょう。



あずき寒天

〈材料 5人分〉

- 水 200ml
- 粉寒天 2g
- パルスweet 15g
- 茹であずき 25g

〈作り方〉

- ①鍋に水と寒天をいれ、火にかける。
2分程度沸騰させてかき混ぜながら煮溶かす。
- ②容器に茹であずきをしき、①を流しいれる。
- ③固まったら10等分に切り、器に盛りつける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 80kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.3g 塩分相当量 0.3g

1月の朝食献立

- ごはん
- さわらの西京焼き
- 出汁巻き卵
- ほうれん草のおひたし
- 紅白なます
- お吸い物
- 小豆寒天

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 328kcal
たんぱく質 14.8g
脂質 6.2g
塩分相当量 2.2g



★今月のメニューのポイント★

◎おせち料理は塩分が多い料理です。食べる量や組み合わせに注意しましょう。

- 田作り 1食分 10g で塩分0.4g
- かまぼこ 1切れで塩分0.3g
- たたきごぼう 1食分 20g で0.5g
- 昆布巻き 1切れ0.6g
- 数の子 1本 0.2g