

# ★ ★ ★ ★ ★ 糖尿病食事療法の基本 ★ ★ ★ ★ ★

糖尿病の食事のイメージは？

- ・量が少ない
- ・まずい
- ・食べたいものが食べられない



糖尿病は食べてはいけないものはありません。  
工夫次第で充実した食事を摂ることができます！  
また、糖尿病食＝健康食なので、糖尿病患者さんだけでなく家族全員で取り組むことをオススメします。

## 《糖尿病の食事療法のポイント》

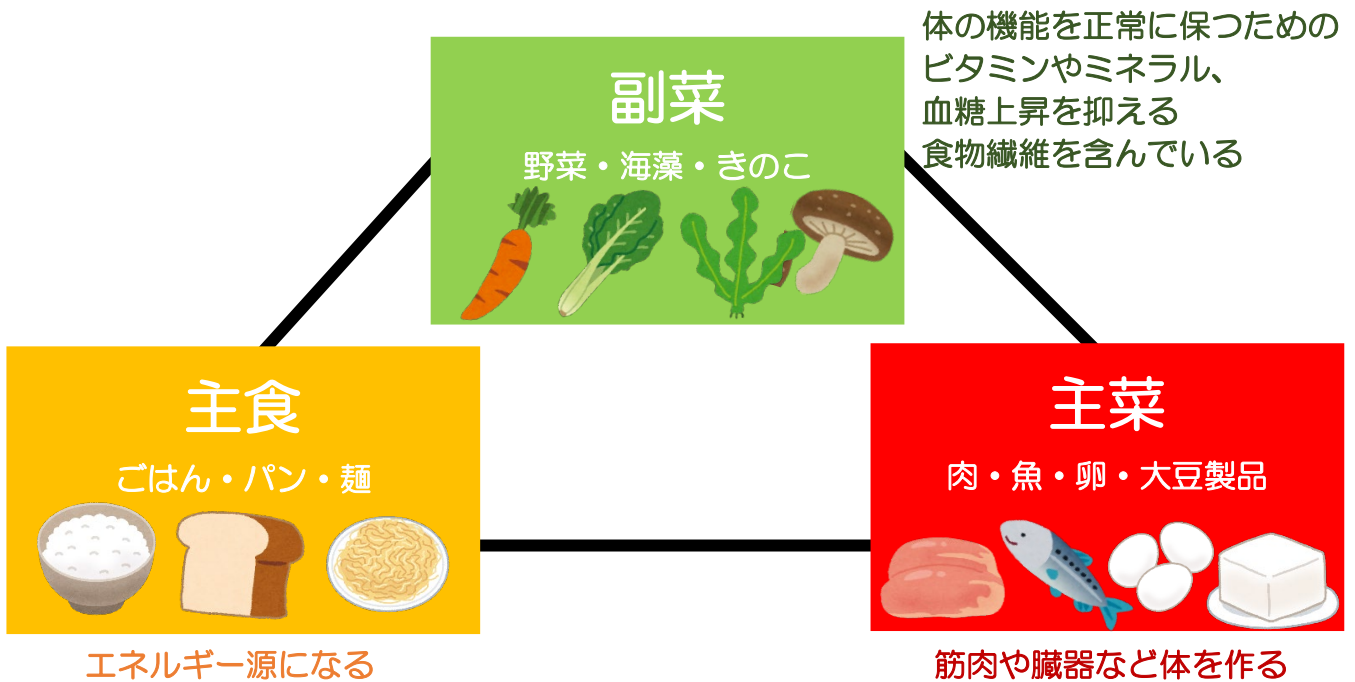
### ①自分の適正エネルギー量を守った食事

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。

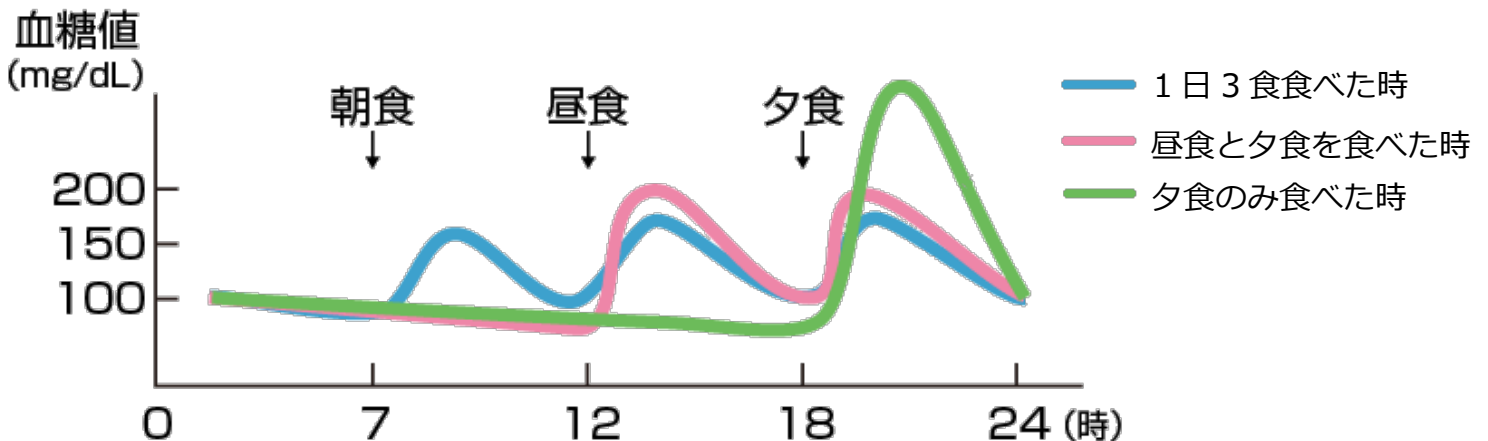
### ②栄養バランスのとれた食事

- ・健康を保つために栄養素を過不足なく摂取する。
- ・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。



### ③1日3食 均等に規則正しく食べる

1日の総エネルギー量をできる限り均等に分け、決まった時間に食事を摂るように心がけましょう。



## オクラとなめたけの冷奴

〈材料 2人分〉

- ・豆腐 2/3丁
- ・オクラ 6本
- ・なめたけ 大さじ2
- ・かつお節 少々

〈作り方〉

- ①オクラに塩を振り板ずりしてうぶ毛を取る。
- ②鍋に湯を沸かし、オクラを1～2分茹で、水にとつて冷ます。ヘタを切り落として3mm幅の小口切りにする。
- ③ボウルにオクラとなめたけを入れて混ぜ合わせる。
- ④豆腐を皿に盛り付け、③をかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 83kcal たんぱく質 7.6g 脂質 3.6g 塩分相当量 0.7g

### 7月の朝食献立

ごはん又はパン、オクラとなめたけの冷奴、いんげんのピーナッツバター和え、汁物、抹茶寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 370kcal たんぱく質 17.6g 脂質 8.9g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 379kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.6g 塩分相当量 2.9g

### 和食



### 洋食



### ★今月のメニューのポイント★

オクラは夏が旬の野菜です。オクラのネバネバは水溶性の食物繊維であるペクチンで、この成分は糖の吸収を緩やかにするといわれています。また、胃の修復や保護などの役割もしてくれるので食欲が低下しやすい夏にぴったりな食材です。