

# 糖尿病食事療法の基本



糖尿病と糖尿病予備軍合わせて約 **2,000 万人!**

★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…

し

## 神経障害

手足のしびれや痛みなどが起こる。

め

## 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。

じ

## 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。



糖尿病の食事ってどんな食事?

**量とバランスに気をつけた健康食です!**

- ★ 適正エネルギー量を守って摂取する!  
年齢や体格、活動量などによってそれぞれ適正量は違います。
- ★ 栄養バランスのとれた食事を心がける!  
主食・主菜・副菜が偏りなく摂れるようにしましょう。



## 副菜

野菜・海藻・きのこ



## 主食

ごはん・パン・麺



## 主菜

肉・魚・卵・大豆製品





# 1月の朝食レシピ

## 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、澄まし汁、あずき寒天

### 〈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★

縁起物として食べられるおせち料理にはそれぞれ意味があります。

さわら→『鱈』という漢字を書くので、新春にふさわしいものとして食べられる。

また出世魚で縁起がよいという意味もある。

紅白膾→紅白でめでたい。昔は生の魚介を使っていたことから膾と名づけられたが、今は干し柿や昆布、ゆずなどが使われることが多い。