

糖尿病食事療法の基本

《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。傷ができると進行し、潰瘍や壊疽になることもある。

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！

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

腎臓の働きが低下する。進行すると腎不全となり、**透析**に。

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。

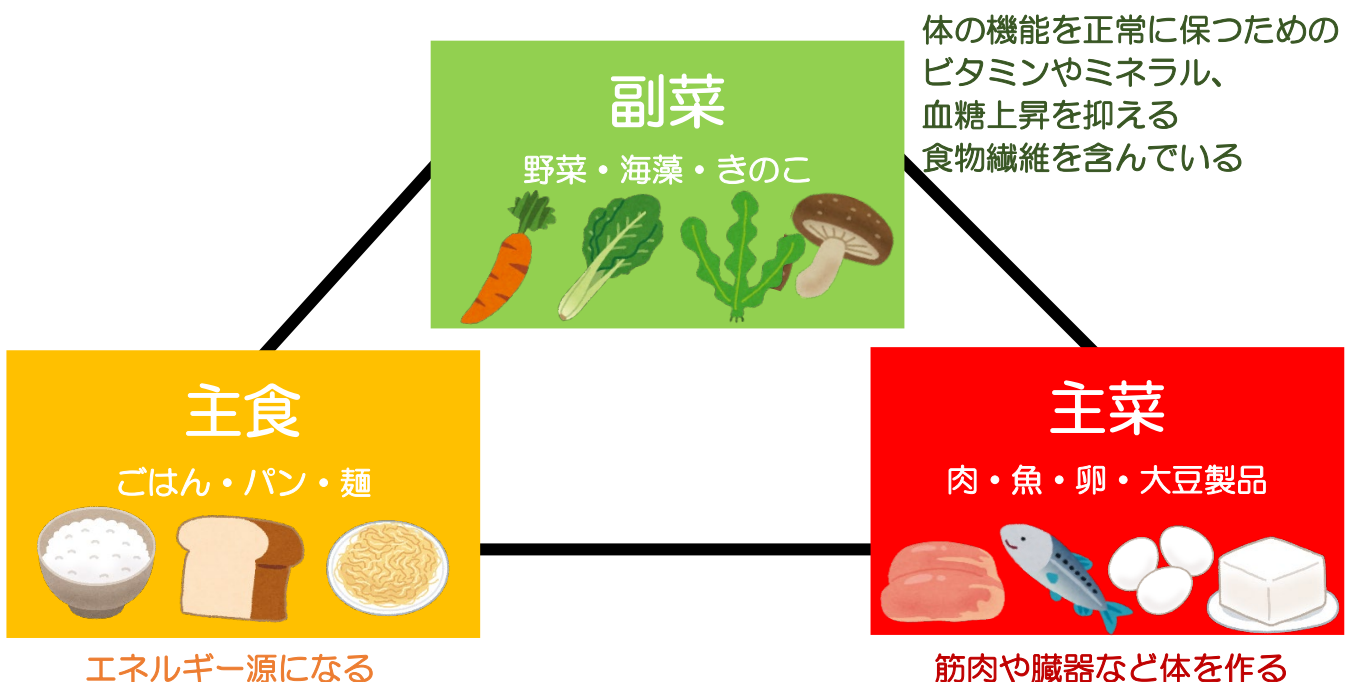
《糖尿病の食事療法のポイント》

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しましょう。
- 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。



キャロットラペ

〈作り方〉

〈材料 2人分〉

- ・にんじん 100g
- ・レーズン 4g
- ◎レモン汁 大さじ1
- ◎オリーブ油 小さじ1
- ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々
- ◎砂糖 小さじ1/3

- ①にんじんは千切りにし、さっと茹でて水気を切っておく。
- ②ボウルに◎の材料を入れて混ぜ合わせる。①のにんじんとレーズンを加えて和える

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 47kcal たんぱく質 0.4g 脂質 2.1g 塩分相当量 0.2g

7月の朝食献立

和食：ごはん、オクラとなめたけの冷奴、キャロットラペ、アサリの味噌汁、抹茶寒天

洋食：パン、オクラとなめたけの冷奴、キャロットラペ、アサリのコンソメスープ、抹茶寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 346kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.9g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 357kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.6g 塩分相当量 3.2g

和食

洋食



★今月のメニューのポイント★

にんじんの栄養

- ・カリウム…血圧を下げたり、むくみ改善に効果的。
- ・βカロテン…にんじんのオレンジ色の元で、強い抗酸化作用があり免疫力を高める。特に皮に多く含まれている。