

★ ★ ★ ★ ★ 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》

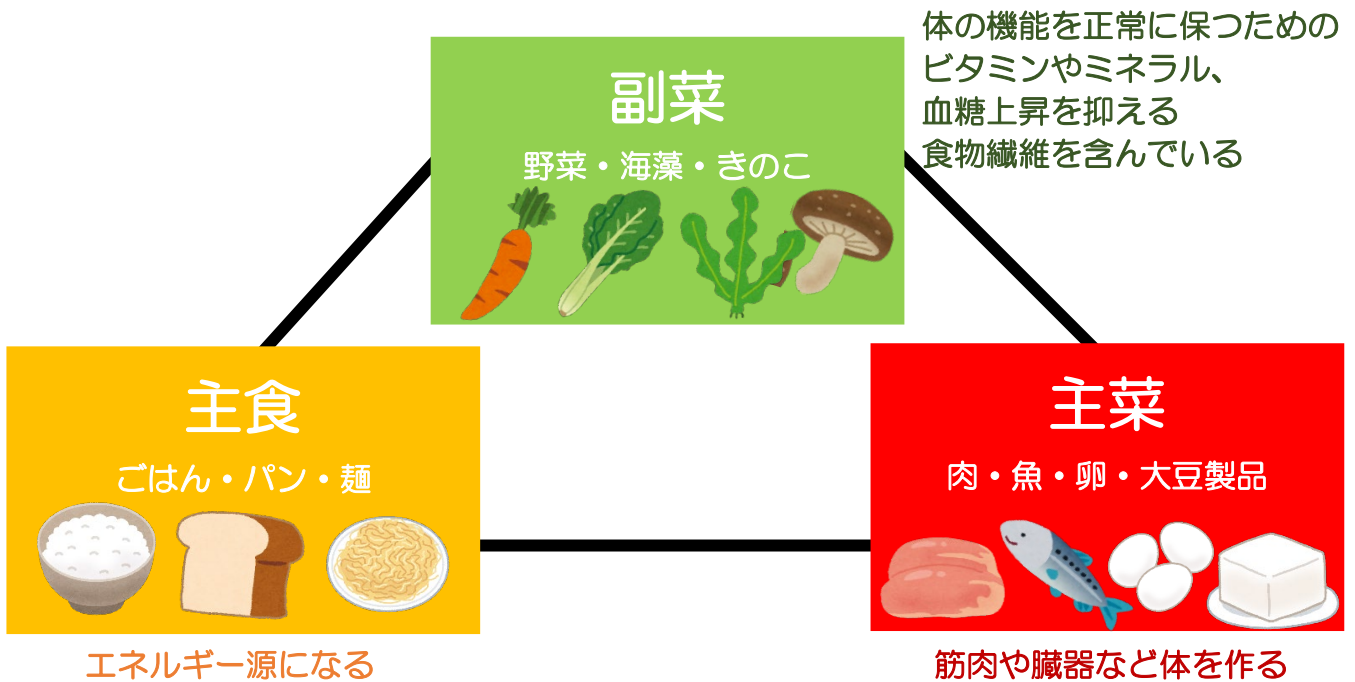
①自分の適正エネルギー量を守った食事

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。

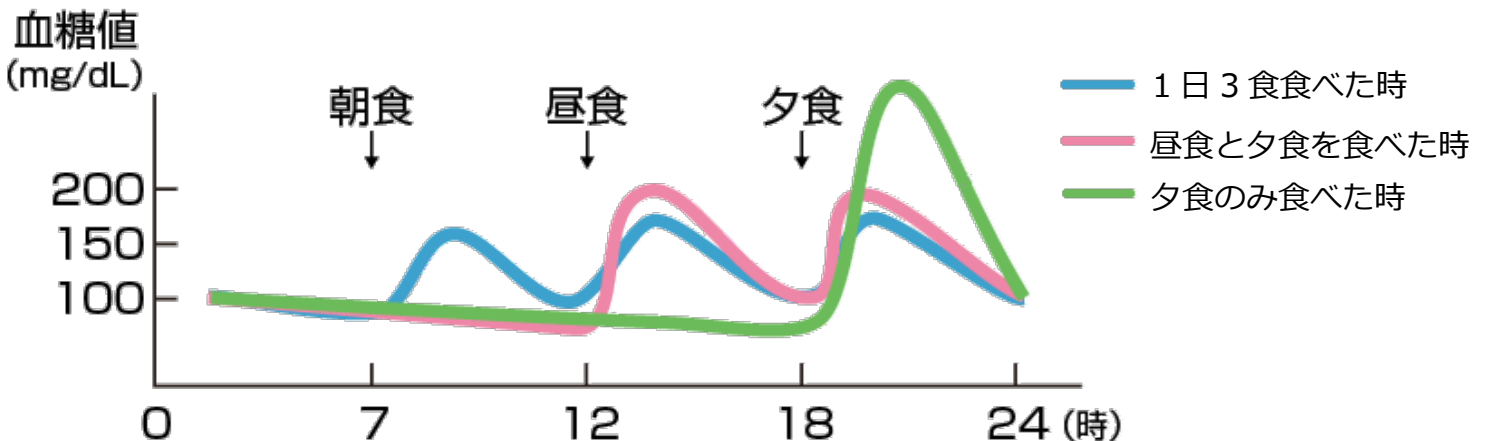
②栄養バランスのとれた食事

- ・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。





1月の朝食レシピ

きなこプリン

〈材料 5人分〉

- 牛乳(ゼラチン用) 50ml
- ゼラチン 7g
- 牛乳 450ml
- パルスイート 大さじ1
- きな粉 大さじ3
- バニラエッセンス 2, 3滴
(なくてもOK)

〈作り方〉

- ①牛乳 50ml にゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②鍋に牛乳 450ml とパルスイートを入れて、沸騰直前まで温める。ふやかしたゼラチン、きな粉、バニラエッセンスを加え溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

〈1人分の栄養価〉

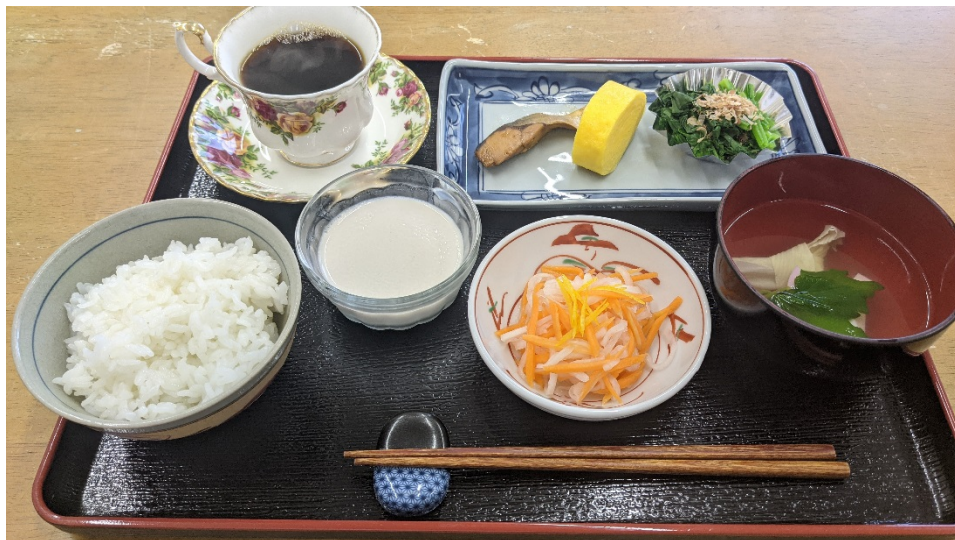
エネルギー 84kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.9g 塩分相当量 0.1g

1月の朝食献立

ごはん、プリの照り焼き、出汁巻き卵、ほうれん草のおひたし、
紅白なます、澄まし汁、きなこプリン

〈1人分の栄養価〉

エネルギー408kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.9g 塩分相当量 1.9g



★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。

プリ→出世魚でありことから立身出世を願う意味がこめられている。

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。