

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



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

ごはん又はパン、韓国風茶碗蒸し ケランチム、キャロットラペ、汁物、抹茶寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 349kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.0g 塩分相当量 2.2g

洋食：エネルギー 326kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.7g 塩分相当量 2.8g

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。