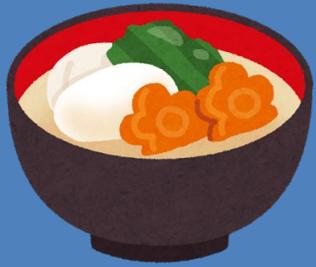


人を良くするとかいて食 糖尿病の食事療法④

食事療法①で1日にどれくらい食べることができるか 一緒に計算しました。

食事療法②では、お手軽食事療法を確認いただけたかと思います。

食事療法③では糖尿病食事療法の定番【食品交換表】についてご理解いただけたでしょうか。



年末年始こそ
主食 **主菜**
副菜を意識



主食 . . . ご飯やパンや麺、もちなど。

炭水化物が主

主菜 . . . 肉や魚、卵や大豆製品を
中心としたおかず。

たんぱく質が主

副菜 . . . 野菜やきのこ、海藻が中心の
おかず。



ビタミンや**ミネラル**が主

これらを組み合わせると年末年始も安心して過ごせますね

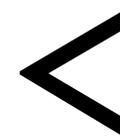


丸もち○
VS
角もち□

重いのは
どっち？



角餅は1個50g 丸餅は1個35g。
関西では丸餅が主流ですが、
実はお餅によって重さが違うんです。



お餅は炭水化物です。
ご飯の代わりとして食べましょう♪

アルコール
にもご用心

適正飲酒量
は？

1日の適正飲酒量は

- ビールなら **200ml**
- ワインなら **100ml**
- 焼酎なら **50ml**
- 日本酒なら **70ml**



お酒は質の悪いエネルギー源です。飲みすぎには注意！



調味料にも 注意

- 黒豆やきんとん、煮しめなど調味料を多用するメニューが多いため、カロリーゼロの甘味料の活用もおすすめです

黒豆料理で比較すると・・・



砂糖の場合
82kcal

**-38kcal
ダウン！**



0カロリー甘味料の場合
44kcal



外食での ポイント



- * 外食は主食+主菜の組み合わせが多いです
→不足しやすい野菜🍅や乳製品🥛を加えるのがポイント!!
- * ご飯や麺は少し残す
- * カロリーの高い副菜はヘルシーな物に
- * 麺類の時は汁を残しましょう

年末年始の食生活について、 予め予定をたててみませんか？

年始の受診

血糖値が
あがらないよ
うにするため
に・・・

目標設定のポイントは

- ・ 現在習慣になっている事に、目標となることを追加する事
- ・ 自分の行動の流れを具体的に考えて、無理なく出来る事項にしておく（寝る前に体操する・・・など
漠然とした目標ではなく、歯を磨いたあとに体操をするなど）

例：食事編

ご飯を食べたあと外に出て歩く
間食したくなった時は、〇〇をする

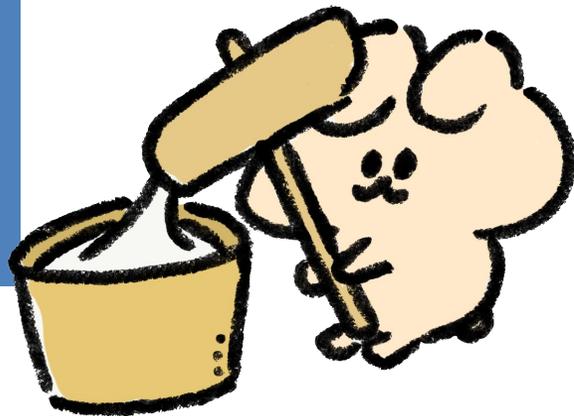
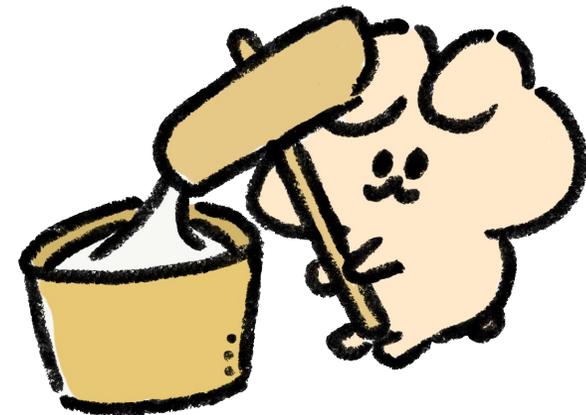
例：運動編

〇〇をした後に筋トレをする

おやつが食べたく
なる時は、どんな
時だろう？



皆さんの
年末年始の
目標は？



みなさま
よいお年を
お過ごしください ✨