

糖尿病の食事

1. 糖尿病の食事の基本

- 1日3食 規則正しく食べましょう
- 毎食 「**主食** **主菜** **副菜**」をそろえましょう

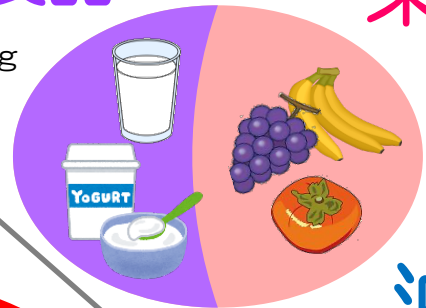
2. 1日のエネルギー量と食事の目安

あなたの指示エネルギー量は kcal です
エネルギーに合わせて栄養バランスの良い食事をしましょう

1食の目安 (1600 kcal の場合)

乳製品

200g



果物

1日の
うちで
適量

油脂



1日
大さじ1杯

主食



- ご飯 150 g
- パン 90 g
- めん
(ゆで そば・そうめん) 180 g
(ゆで うどん) 240 g

いずれか1つ

主菜



- 魚・肉 60 ~ 80 g
- 卵 50 g
- チーズ 20 g
- 大豆・納豆 40 g
- 豆腐 100 ~ 140 g

いずれか1~2つ (1日5つ)

副菜



いも類・かぼちゃは主食と同じグループ

副菜は 1食に2品

- 野菜 150g以上
- 色の濃い野菜も入れる
- きのこと 海藻 こんにゃくも積極的に取り入れる

副菜



3. 食習慣を見直してみましょう

- ゆっくり よくかんで 時間をかけて 食べていますか
- 野菜から先に食べていますか
- 夕食が多くなっていませんか
- 食べ過ぎていませんか
- 塩分はひかえめですか
- 油を使う料理が多くなっていませんか
- 嗜好品（菓子やアルコールなど）や果物の量はどうか

