

糖尿病の食事

炭水化物比 60%

① 糖尿病の食事の基本

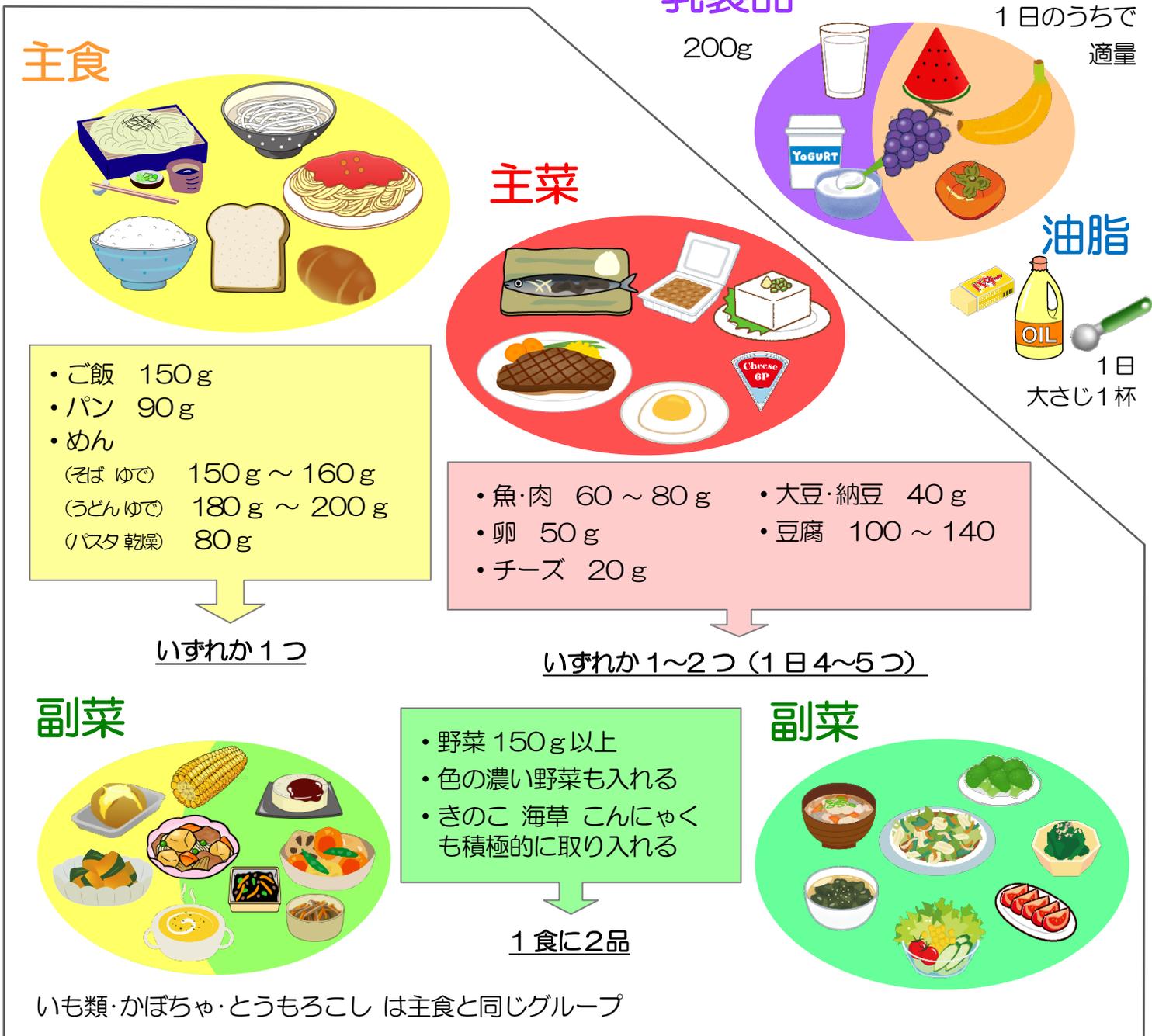
- 1日3食、規則正しく食べましょう
- 毎食「**主食** **主菜** **副菜**」をそろえましょう

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 1日1600kcalの方



③ 食習慣を見直してみよう

- 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

