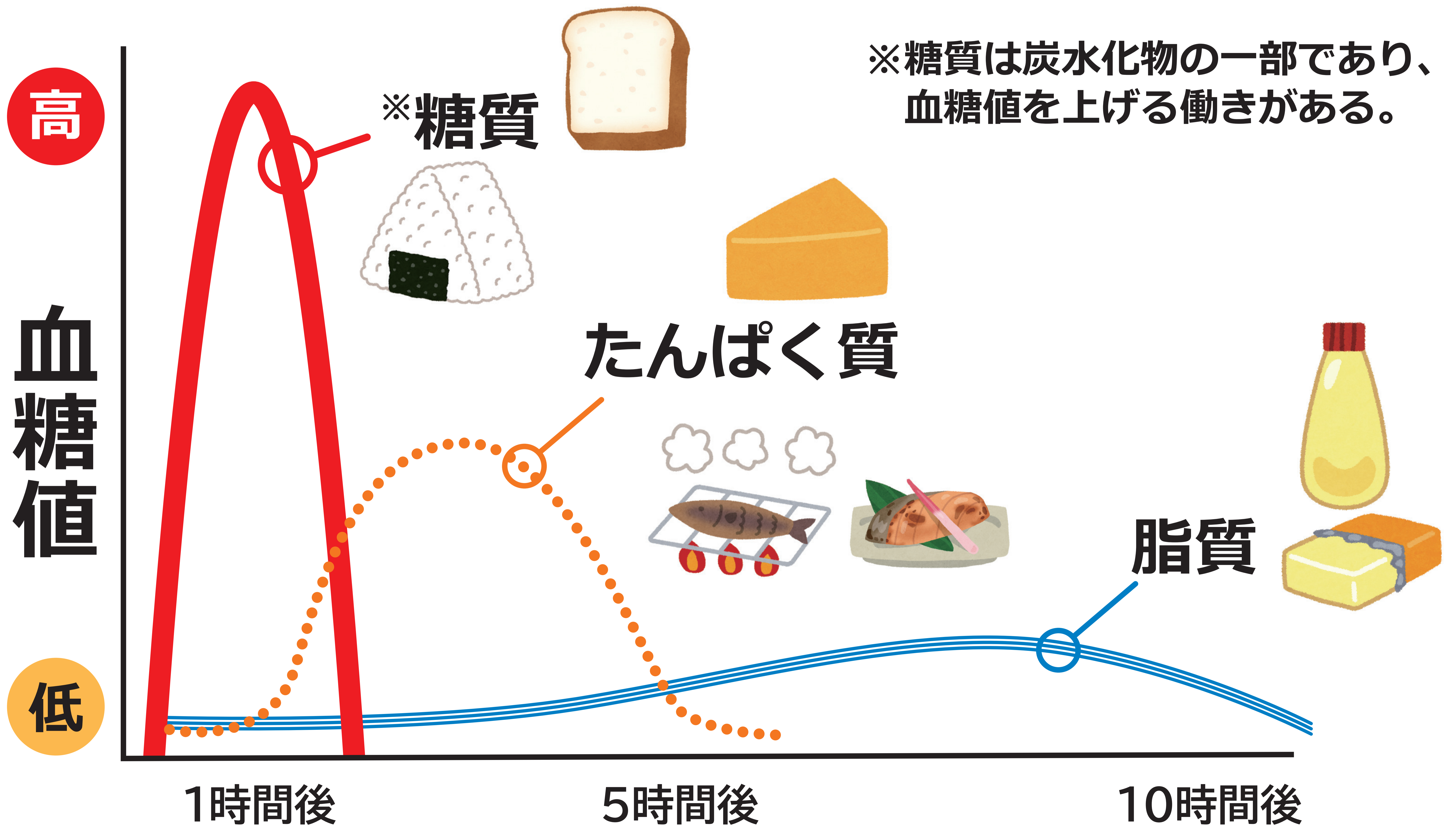


栄養素による血糖値の上がり方



急激な血糖上昇を防ぐための食事のポイント①

★バランスよく献立を選びましょう

主食：炭水化物を多く含む

例



ごはん



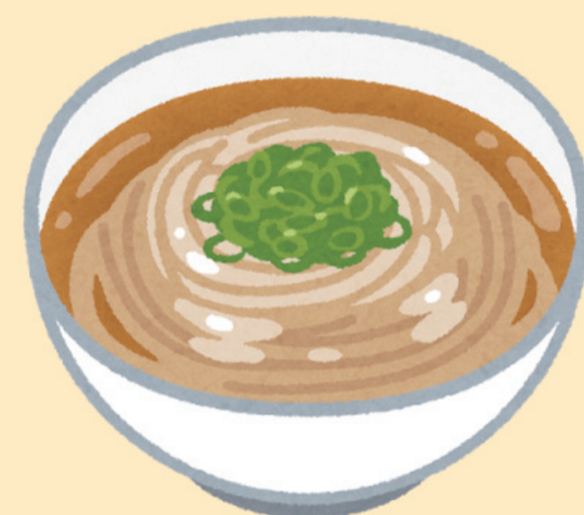
食パン



ロールパン



玄米



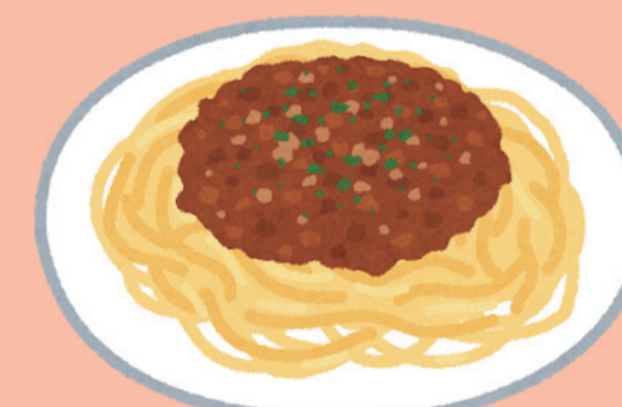
うどん



そば

精白されていない
主食は食物繊維が
多く、血糖上昇が
緩やかになる

どちらも含む



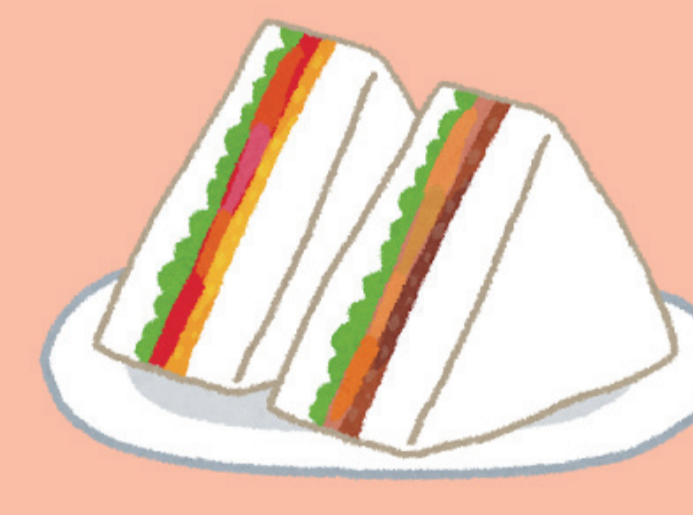
スパゲティ



カレー



牛丼



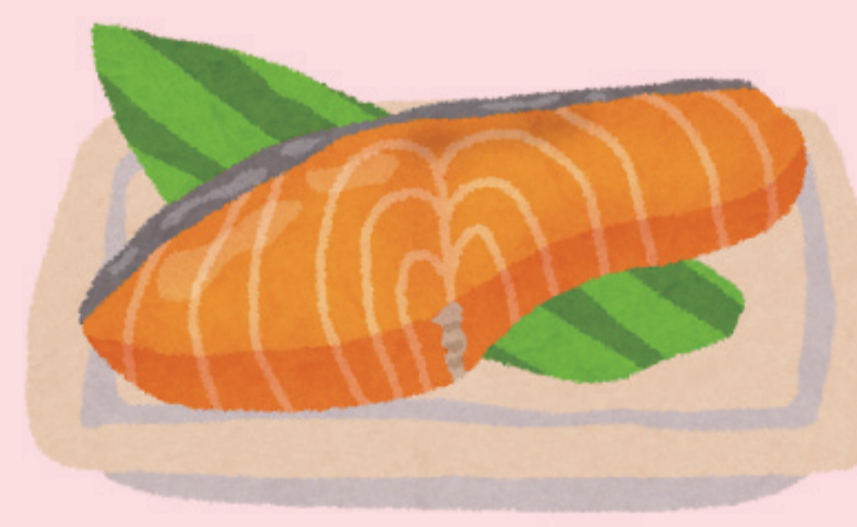
サンドイッチ

主菜：たんぱく質・脂質を含む

例



目玉焼き



焼き鮭



冷奴



ハンバーグ



生姜焼き



とんかつ

あなたに適した量

ごはん g

パン 個・枚

麺 g・玉

あなたに適した量

肉 g・切

魚 g・切

その他:

1日の献立例

朝食:

昼食:

夕食:

急激な血糖上昇を防ぐための食事のポイント②

★バランスよく献立を選びましょう

副菜・汁物：食物繊維・ビタミン・ミネラルを含む

例 1食で2品以上が理想。汁物は塩分が多いため一日1回まで。



サラダ



ひじきの煮物



お浸し



きんぴら



味噌汁



コールスロー



コーンスープ



かぼちゃ煮



ポテトサラダ

いも類・かぼちゃ・とうもろこしを含む副菜は糖質が多い。血糖値を上げやすいため注意！

牛乳・乳製品：たんぱく質・カルシウム含む

例 1日の適正量は下のイラストのうちどれか1つ。



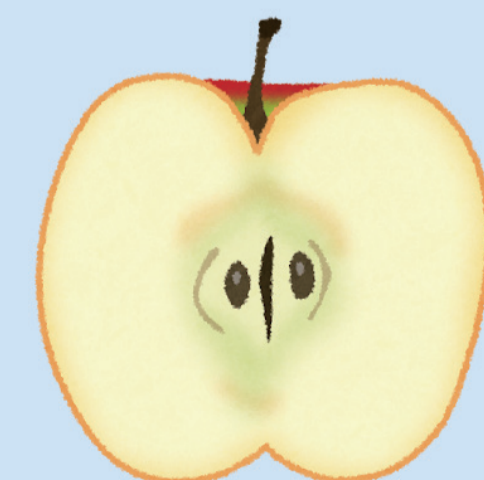
牛乳 180ml



ヨーグルト 180g

果物：糖質・ビタミン・カリウムなどを含む

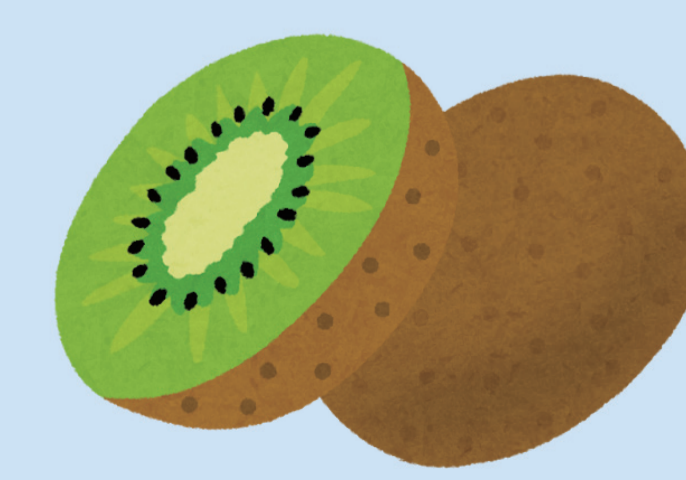
例 1日の適正量は下のイラストのうちどれか1つ。



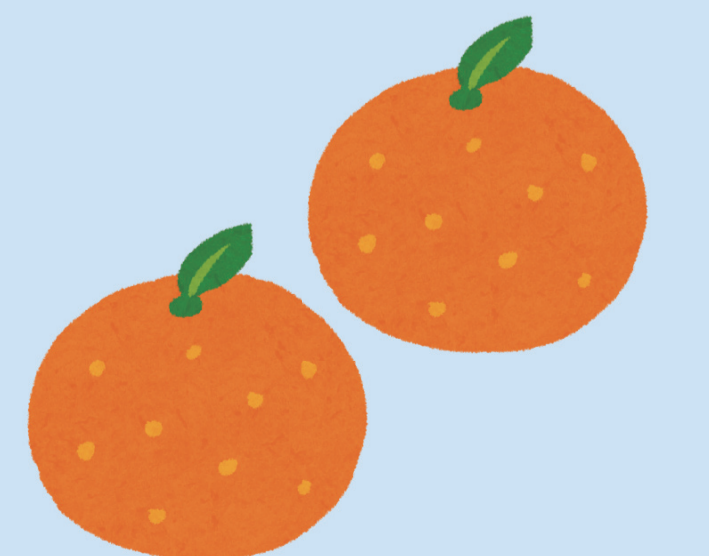
りんご 半分



バナナ 1本



キウイ 1個半



みかん 中2個

急激な血糖上昇を防ぐための食事のポイント③

〈主食〉

- 主食に偏った食事や重ね食は血糖値を上げやすいので注意！
- 麺には食塩、パンには食塩、砂糖、脂質が含まれているものもあります。添加されている調味料が少ないものを選びましょう。

〈主菜〉

- いろいろな種類のたんぱく質食品を満遍なく摂りましょう。
- 油を使う調理法や脂身が多い肉類・魚類は脂質が多いです。摂りすぎに注意しましょう！
- 煮物など砂糖を多く使う調理方法は血糖値が上がりやすいです。

〈副菜・汁物〉

- 食物繊維を含んでいるため、血糖値の上昇や空腹感を抑える働きがあります。
- 漬物、佃煮、汁物は塩分が多いため、食べすぎに注意しましょう！

〈牛乳・乳製品〉

- たくさん食べるとエネルギーや脂質の過剰摂取に繋がります。
- 脂質異常症がある方は低脂肪乳なども活用しましょう。

〈果物〉

- 糖質を多く含むため、食べすぎは血糖値を上げやすくなります。
- 缶詰、ドライフルーツは特に糖質が多いので食べすぎに注意！



食物繊維を多く含む食品

野菜

- ・ おくら
- ・ ごぼう
- ・ たけのこ
- ・ ブロッコリー

- ・ 菜の花
- ・ 大豆もやし
- ・ 春菊
- ・ ほうれん草



生野菜は
両手一杯分、
加熱した野菜は
片手に乗る程度

海藻

- ・ ひじき
- ・ こんぶ
- ・ わかめ



きのこ

- ・ えのきたけ
- ・ しいたけ
- ・ しめじ
- ・ 干ししいたけ



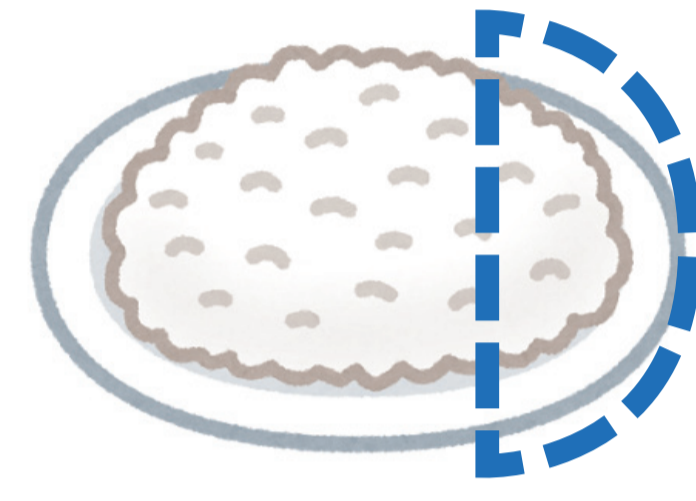
外食・中食のポイント①

主食の量・重ね食べに注意！

- 量が多くならないようにする

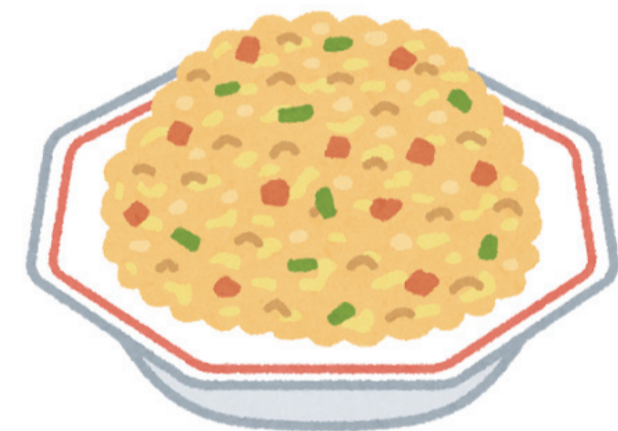


少な目を注文



残す

- 主食を重ねない



ラーメンとチャーハン

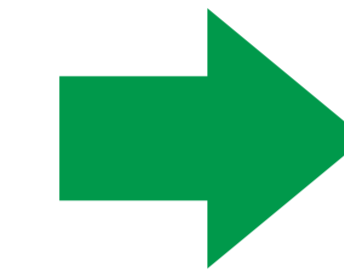


うどんといなりずし

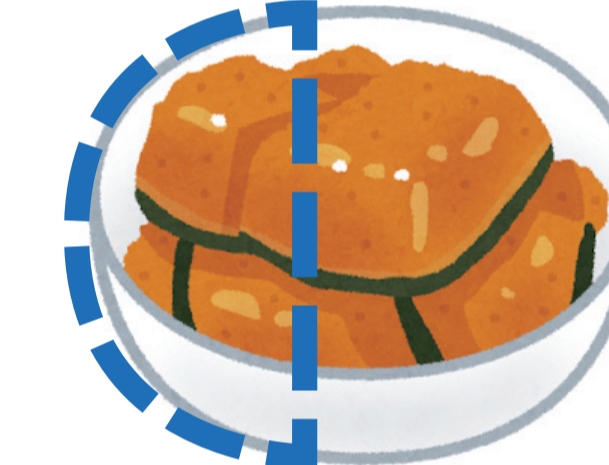
炭水化物の多い献立に注意！

- いも、かぼちゃ、とうもろこしを使った副菜は 血糖値を上げやすい。
- 食べる量の調節や献立を変更する。

変える

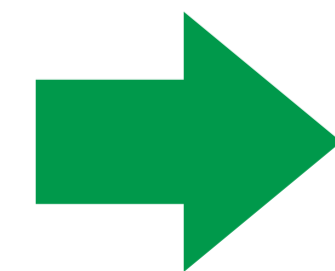


残す



バランスの取れた料理を選ぶ

- 丼ものや麺類より、バランスの取れた和定食を選ぶ。



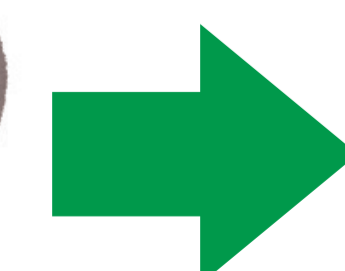
丼ものや麺類を食べるとき

- 炭水化物、たんぱく質、脂質に偏りやすい。
- 野菜が多いものを選んだり、副菜を追加し栄養を補う。

副菜を追加



野菜が多いものを選ぶ



外食・中食のポイント②

減量中は油ものを控える

・油ものは脂質が多い。



- ・脂の少ない部位を選ぶ
- ・脂身を残す



衣を取り除いて食べる

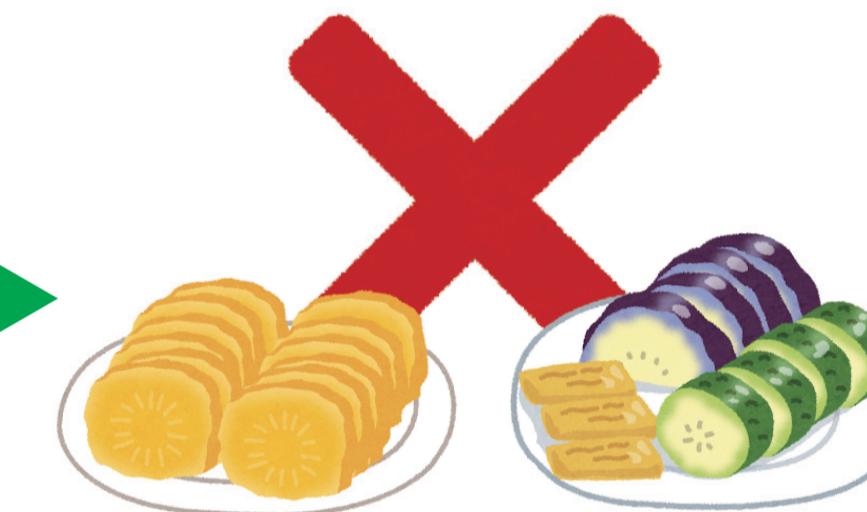
塩分の摂りすぎに注意！

・外食や中食は味付けが濃く、塩分量が多いことがある。

汁物は具だけ食べる



漬物は残す



調味料を
かけ
すぎない



野菜の少ない献立は副菜を足す

・野菜の少ないお弁当などを食べる時はサラダや総菜を追加する。



外食や中食は上手に活用しましょう！
血糖値を良好に保てるように、
ポイントを抑えて食べましょう！



栄養成分表示について

①表示されている栄養素

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量が表記されています。炭水化物は糖質と食物繊維に分けて表記されることもあります。

②栄養素の量

100g、100ml、1食分、1包当たりと食品により単位が異なります。栄養成分表示の量と食べる量に違いがある場合は注意しましょう。

③糖尿病の方が確認したいポイント

エネルギーと三大栄養素の量を確認しましょう。

- エネルギーは過剰になっていないか
- 炭水化物または糖質の割合が多くないか
- 脂質の割合が多くないか

④塩分量に注意

高血圧の方、腎機能が低下している方は塩分の摂りすぎに注意が必要です。食塩相当量を確認しましょう。ナトリウム量で表記されている場合は計算して求めましょう。

⑤腎機能が低い方

たんぱく質の制限が指示されている方は、栄養成分表示で数値を確認しましょう。



栄養成分表示

② 1食分(100g当たり)

エネルギー 156kcal

たんぱく質 2.5g ⑤

脂質 0.3g

炭水化物 37.1g

食塩相当量 0g ④

①

③

栄養強調表示に注意

■ 栄養強調表示

食品表示基準では特定の栄養成分について補給できること、適切な摂取ができることを表示する基準を定めています。

「カロリーオフ」の表示はカロリーが含まれていないという意味ではありません。栄養成分表示もあわせてみるようにしましょう。

食品100g当たり（飲料は100ml当たり）のエネルギー

含まない表示

「カロリーゼロ」
「ノンカロリー」等

5kcal未満

低い表示

「カロリー控えめ」
「カロリーカット」等

40kcal
（飲料の場合は20kcal）未満

低減された表示







「カロリーオフ」
「カロリーカット」等

他の同種の食品に比べて40kcal（飲料の場合は20kcal）以上低減かつ低減されたカロリーの割合が25%以上



食事のポイント 〈食品の選び方〉

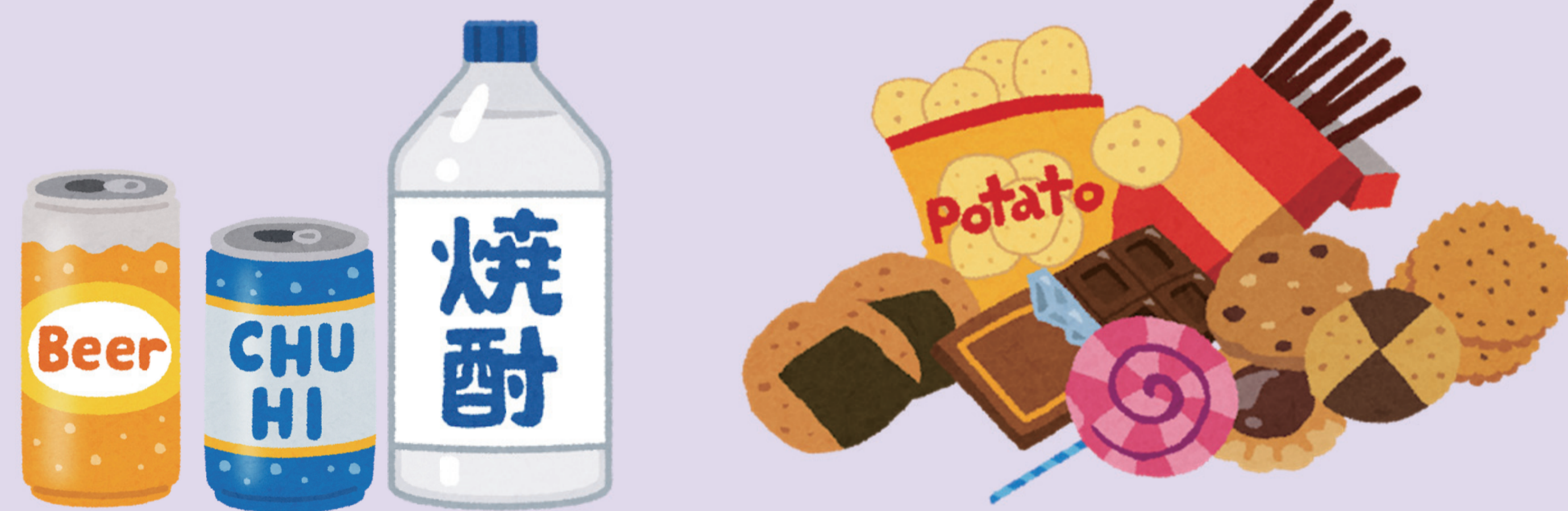
安価で手軽に食べられる食材を利用して、バランスの良い食事を摂りましょう
食品選びのポイント

項目	比較的安価な食品	控えてほしいもの	ポイント
主食	 <p>食パン 乾燥パスタ じゃが芋</p>	 <p>菓子パン 即席めん</p>	<ul style="list-style-type: none"> 安価な主食を上手に活用する。 菓子パン、即席めんは血糖値を上げやすいため、控えめに。 ご飯を炊飯することが手間になる時はパックご飯も活用する。
主菜	 <p>納豆 缶詰 豆腐 卵</p>	 <p>揚げ物 フライ・天ぷら 塩分の多い食品 練り物・加工肉</p>	<ul style="list-style-type: none"> 安価な食品を活用しましょう。 長期保存ができる食品は安売りの時にまとめて購入を！ 揚げ物や塩分の多いものは控えめに。
副菜	 <p>カット野菜 夏の野菜 旬の野菜 割引の惣菜 食物繊維が多いもの</p>	 <p>糖質が入っている飲料 野菜ジュース 糖質の多い惣菜 ポテト・マカロニサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜は道の駅や直売所で安く購入する。 カット野菜は通年価格が安定している。 旬の野菜は安価で栄養豊富。積極的に選ぶ。 糖質の多い惣菜、野菜ジュースは控える。

食事のポイント 〈嗜好品・調理〉

嗜好品

お酒、菓子類は嗜好品に入ります。
食事の代わりにはなりません。



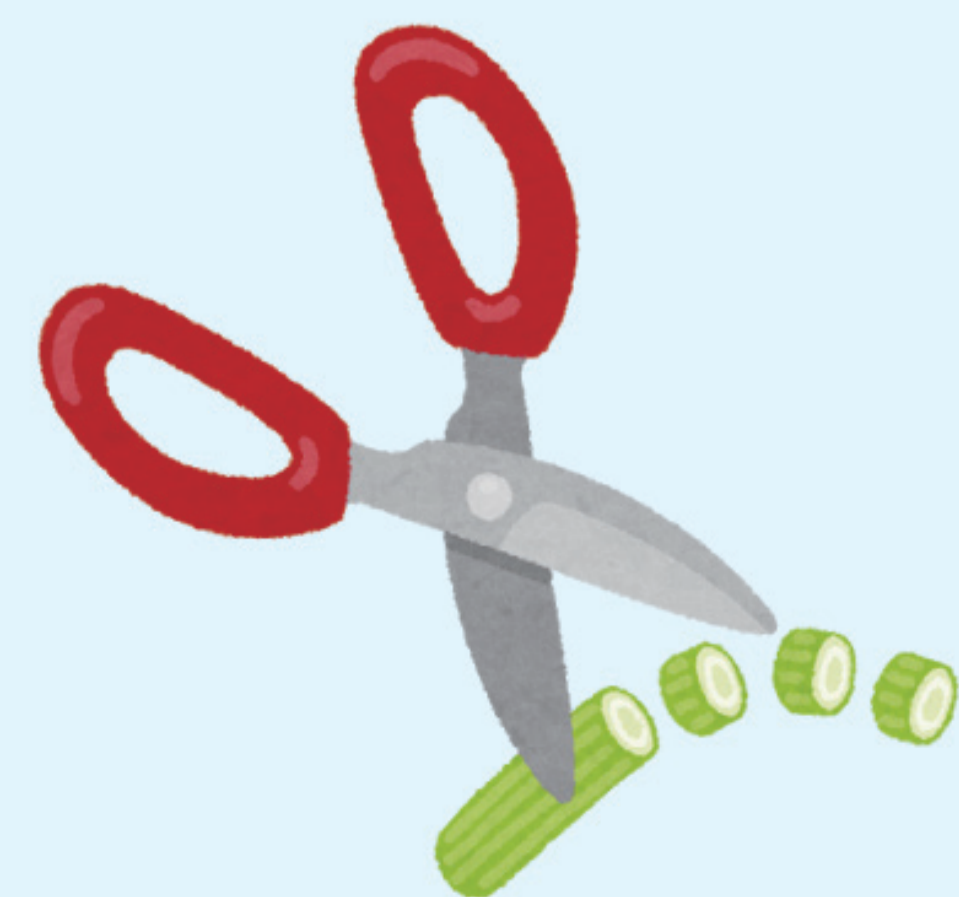
過剰摂取

糖尿病の悪化、体重増加に繋がります。
適切な量は医師や管理栄養士に
相談しましょう！



簡単調理のポイント！

キッチンバサミを使うと
簡単に食材を切れます。



加熱は電子レンジも
活用しましょう！



混ぜるだけでも美味しい
献立になります！

