

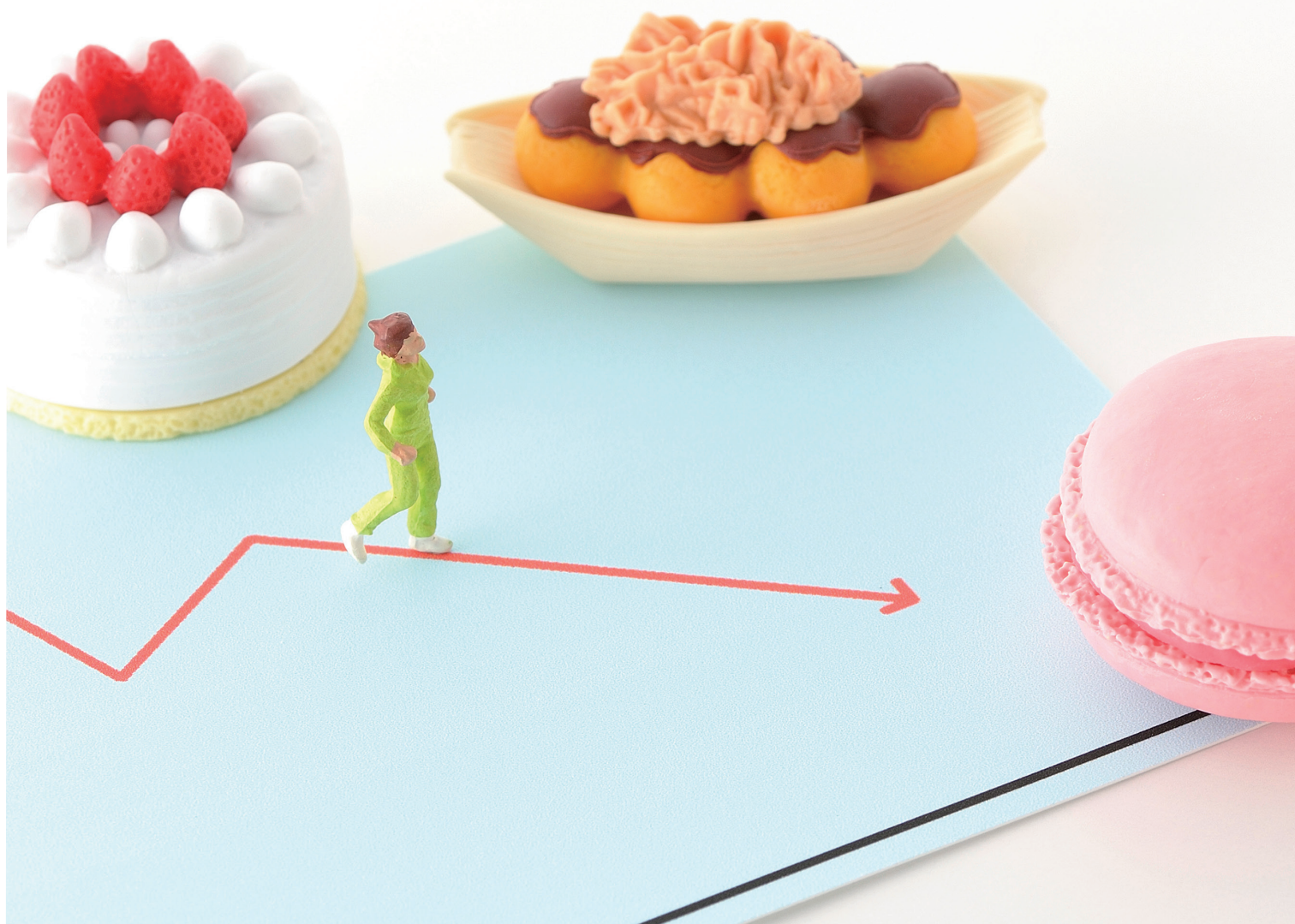
からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2023.1

糖尿病

血糖コントロールの食事のポイント



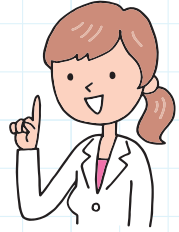
取り扱い薬局

Q

食習慣を急に色々変えるのは難しいのですが、何かよい方法がありますか？

A

血糖値が上がりやすい食習慣を、1つか2つ変えることから始めるとよいです。
具体的な目標を立てると取り組みやすくなります。
1ヶ月集中して取り組むとそのあとも続けやすく、6ヶ月続けば立派な習慣になり得ます。



＼ 血糖値が上がりやすい食習慣の例 ／

☐ よく菓子パンを食べる（甘い飲み物を飲む）

☐ 果物や菓子類は1日小皿1つに収まらない

☐ 午前中や寝前に果物や菓子類を食べる

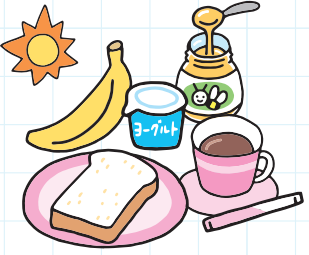
☐ 朝食に主菜を食べない 例 おにぎりのみ

☐ 昼食は丼物や寿司などご飯の量が多い

☐ 夕食のご飯は大盛りかおかわり など



＼ 血糖値が上がる朝食の献立例 ／



● 砂糖やはちみつがある NG

● 糖質中心で主菜や副菜がない

● 飲み物は無糖にする OK

● はちみつをツナに変える など

目標は管理栄養士と一緒に立てると効果的！

具体的な目標を1つ立ててみよう

例 毎朝の | 菓子パン1個を | サンドイッチ1個に変える | 週4、5日実行

いつ？

何を？

どのようにする？

実行頻度

行えたのが週2日以内だと効果がでにくく、毎日や週4、5日以上だと効果がやすいです。

Q

糖質・カロリー控えめでも満足できるレシピはありますか？

A

あります。1品で主食・主菜・副菜がとれる簡単レシピをご紹介します。
朝・昼・夕のうちの1食を置き換えて血糖値の改善や減量を目指したい方におすすめです。





オートミールとトマトジュースのチーズドリア



材料（1人分）

● オートミール ……40g（約1/2カップ）

● おろしニンニク ……小さじ1/6

● コーン（冷凍） ……40g

● トマトケチャップ ……小さじ2

● 青ねぎ（カット済み） ……25g

● トマトジュース（無塩） ……200mL

● ツナ缶（水煮） ……1/2缶（35g）

● ピザ用チーズ ……40g

※ オートミールは一般的な味付けのないものを使用します。

作り方

1 電子レンジで加熱できる深めの皿（パスタ皿等）にピザ用チーズ以外の材料を全て入れてよく混ぜ合わせ、表面を平らにしたらピザ用チーズをのせます。

2 電子レンジ（500W）で6分を目安にチーズが溶けるまで加熱して、できあがり。

※ オートミールのにおいが苦手な方は、一度冷ますとにおいが無くなるため冷ましてから再加熱がおすすめです

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー

382 kcal

炭水化物

48.9g

うち食物繊維

8.1g

たんぱく質

23.4 g

脂質

13.7 g

塩分

1.7 g

※ 塩分は食塩相当量をあらわしています

糖尿病

血糖コントロールの食事のポイント

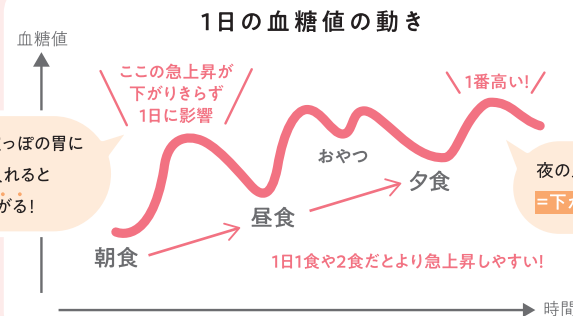
元気で活動的な毎日を長く続けられるようにするためには、良好な血糖コントロールが必要です。
良好な血糖値を長く維持するために、血糖値が上がりやすい食習慣を改善するポイントをQ&Aでご紹介します。

食事と血糖値の動き

血糖値の動きを知っておくと食事のポイントもイメージしやすくなります。



1日の血糖値の動き



特に朝の空っぽの胃に糖質だけ入れるとピュンと上がる！

ここ急上昇が下がりきらず1日に影響

おやつ

夕食

夜に血糖値が一番高い

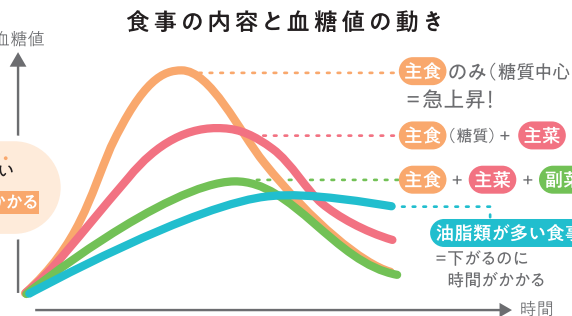
＝下がるのに時間がかかる

朝食

1日1食や2食だとより急上昇しやすい！

時間

食事の内容と血糖値の動き



主食のみ（糖質中心）＝急上昇！

主食（糖質）＋主菜

主食＋主菜＋副菜

油脂類が多い食事＝下がるのに時間がかかる

時間

※図はイメージです（参考）Nutrition Support Network LLC, 2017 ver.1（線グラフ）

・食事のポイント・

1日の最初の食事で血糖値を急上昇させない

▶ 甘い食品や飲料、主食のみの食事を避ける



夕食は血糖値が下がるのに時間がかからない食事にする

▶ 糖質、主菜や油脂類は適量を守る

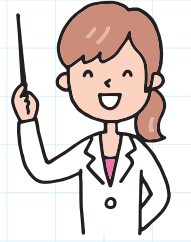


Q

食べてはいけない食品はありますか？

A

食べてはいけない食品はなく、過食・偏食をせず規則正しく食べることが大切です。
ただし、疾患や薬との相互作用のため、食べない方がよい食品があるかもしれません。
詳しくは主治医や薬剤師・管理栄養士に相談してみましょう。



規則正しく食べるとは？ ～ 成人の1食の目安量（合計：580～660kcal）～

油脂類

小さじ1～2杯以内
＝ドレッシング大さじ1



主菜

片手1～2つ
肉・魚・卵・大豆製品



主食

茶碗1膳
パン・麺・マカロニ・いも・かぼちゃ・コーン



副菜

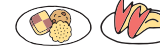
小鉢2つ
野菜・きのこ・海藻
こんにゃく



日中に食べましょう

以下は1日の目安量です

果物・菓子類
小皿1つ分以内



牛乳またはヨーグルト
コップ1杯程度



※ 目安量には個人差があるため管理栄養士に確認しましょう

普段と比べて気づいたことを書いてみよう

例 果物や菓子は小皿1つに収まらない 朝食に主菜がない