

食事の見直しで糖尿病を予防しましょう!

糖尿病は高血糖状態が慢性的に続いている状態で、自覚症状がないまま進行し、血管が傷んだり神経の働きに障害が生じるため、全身に様々な合併症を引き起こします。
また、血糖値がちょっと高めの境界型でも心血管疾患のリスクが高まりますので、早めに食事を見直していくことが大切です。

☆糖尿病を予防する食生活のポイントをご紹介します。

ポイント1 自分にあった食事量をバランスよく食べる

毎回の食事に「主食」「主菜」「副菜」の3つを組み合わせましょう。

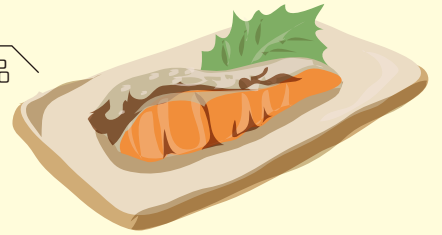
副菜(野菜やきのこ)

副菜は1皿70gを1~2皿



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

主菜は片手に乗るくらいの量を1品



主食(ご飯やパンなど)

ご飯1杯(100~200g)



汁物

汁物は1日1杯にしましょう



※1日のどこかで牛乳200ccと果物(みかん2個程度)を食べましょう。

ポイント2 1日3回規則正しく食べる

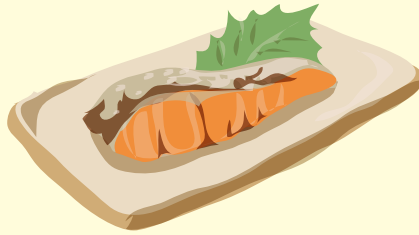
食事を抜くと、血糖値の変動が大きくなります。

血糖値を下げるために膵臓からインスリンが多く分泌されますが、インスリンは脂肪をため込む働きもあるため、内臓脂肪を増やすこととなります。

ポイント3 野菜をたっぷり食べる(野菜料理から食べる)

野菜やきのこ、海藻類は、食物繊維やビタミン、ミネラルなどが多く含まれています。

野菜料理から先に食べると、食事全体に含まれる糖質の吸収をゆるやかにして、食後の血糖上昇を抑える効果があります。毎食120gを目安に野菜料理を食べましょう。



👉ここがポイント! 野菜から先に食べる

ポイント4 ゆっくりよくかんで食べる

ゆっくりよくかんで食べると血糖値がゆるやかに上昇します。

いちき串木野市では、1食が600キロカロリー未満、食塩相当量3g未満で野菜たっぷりのヘルシーメニュー「EATde健康メニュー」を市内飲食店で提供しています!

かんたん

野菜レシピの紹介

いちき串木野市のホームページで野菜レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

ほうれん草と長芋のだし浸し



1人分
19kcal
食塩相当量
0.7g

●材料2人分

ほうれん草 80g 長芋 10g えのきたけ 20g
A(だし汁 60cc 薄口しょうゆ 小さじ1強) かつお節 2g

●作り方

- ①ほうれん草は固めにゆで、冷水にさらして水気を絞り、4センチ長さに切る。長芋は5ミリ輪切りにしたものを5ミリの角切りにし、えのきたけは石づきを切り落としてゆで、1.5センチ長さに切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和え、器に盛り、かつお節をかける。

温野菜のサラダ



1人分
91kcal
食塩相当量
0.2g

●材料2人分

かぼちゃ 60g アスパラガス 小2本 ピーマン 1/2個
黄パプリカ 1/6個 ミニトマト 4個
パールドレッシング(マヨネーズ 6g フレンチドレッシング 10g)

●作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに、アスパラガスは3等分に、ピーマン、黄パプリカは1センチ幅のくし形に切る。
- ②皿に①を入れ、ラップをし、レンジで加熱する。
- ③器に野菜を彩りよく盛り付け、混ぜ合わせたパールドレッシングをかける。

野菜とちりめんじゃこの白あえ風サラダ



1人分
87kcal
食塩相当量
0.8g

●材料2人分

木綿豆腐 130g ちりめんじゃこ 6g レタス 30g
ミニトマト 60g A(レモン汁 小さじ2 ゴマ油 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ1/3)

●作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、上に皿などをのせて重しをして水切りする。
 - ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
 - ③ボウルに①の豆腐を入れて崩し、②の野菜とちりめんじゃこを加える。混ぜ合わせたAを加えて和える。
- ※野菜の水気をしっかりきっておき、食べる直前に和える。