

▶ 糖尿病治療・食事療法は「美味しく食べて健康になる・普通の食事」です  
 糖尿病になったから、食事療法の必要性が生じたのではありません

▶ 糖尿病予防には、ご自分の食生活を見直し、確認しましょう

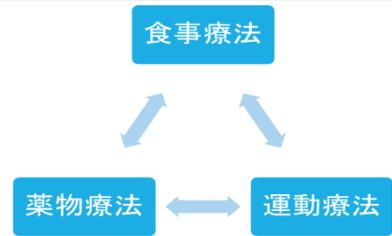
食生活の改善点を見つけ、1つでも改善しましょう

▶ 栄養バランスを考えて食べましょう

必要な栄養素が過不足なく摂取できるよう、主食、主菜、副菜を心がけましょう



糖尿病治療の基本は食事療法ですが、食事や運動だけでは十分な効果が得られず、薬物の治療を行う場合も、食事療法は続けることが大事です。



食事療法の基本は自分にあったエネルギー量(カロリー)の中でバランスを考えて食事をするように心がけましょう。

## 糖尿病予防につながる食生活の改善

ご自分の食生活を見直し、できることから始めてみましょう。

☑チェック



改善

- つい食べ過ぎてしまう
- 1日の食事回数が決まっていない
- おやつを毎日食べる
- 夜遅く21時以降に食事をする事がある
- 早食いの傾向がある
- 毎日(時々)お酒をたくさん飲む
- 野菜が苦手、ほとんど食べない
- 濃い目の味付けを好む、漬物が欠かせない

- 腹八分目を心がける(または七分目?)
- 食事は3食食べる 朝食を必ず食べる
- おやつは時間、量を決めて食べる
- 早目に食べる努力をする
- ゆっくり食べる 15分以上かけて食べる
- お酒(アルコール)は控え目に
- 野菜を毎食1~2皿以上食べる
- 味付け、塩分控え目! うす味をこころがける

## 栄養バランスを考えて食べましょう。

特に、野菜は1日に淡色野菜120g、緑黄色野菜230g、合わせて350gが目標です。1食分120gが目安量で、生野菜なら両手盛りいっぱい、加熱した野菜なら片手にいっぱいを目標にしましょう。

1日あたりの野菜の目安量は350g  
 ⇒ 1食あたりの目安量は120g



両手に一杯



片手に一杯