

バランスの良い食事をしよう

糖尿病の食事療法では、適正な摂取エネルギー量を守りながら炭水化物、たんぱく質、脂質などを過不足なくとることが大切です。毎食バランスよく食事することを心がけましょう！

目標体重×身体活動レベル＝摂取エネルギー（kcal）

※目標体重は、身長（m）×身長（m）×22

※身体活動レベルは 25～30 軽い労作（デスクワークの多い職業など）
30～35 普通の労作（立ち仕事が多い職業など）
35～ 重い労作（力仕事が多い職業など）

※適正な摂取エネルギー量はその方の状態によって異なるので医師に確認しましょう

（例） 身長170cm、身体活動レベル30の場合

目標体重 → $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5\text{kg}$

摂取エネルギー → $63.5 \times 30 = 1905\text{kcal}$

～栄養素の比率～

炭水化物 : 摂取エネルギーの40～60%

たんぱく質 : 摂取エネルギーの20%まで

脂質 : 摂取エネルギーの20～30%



食べる順番を意識しよう

先に野菜を食べてからおかずや炭水化物を食べましょう。
野菜から食べると食後血糖値の急激な上昇を緩やかにしてくれます。



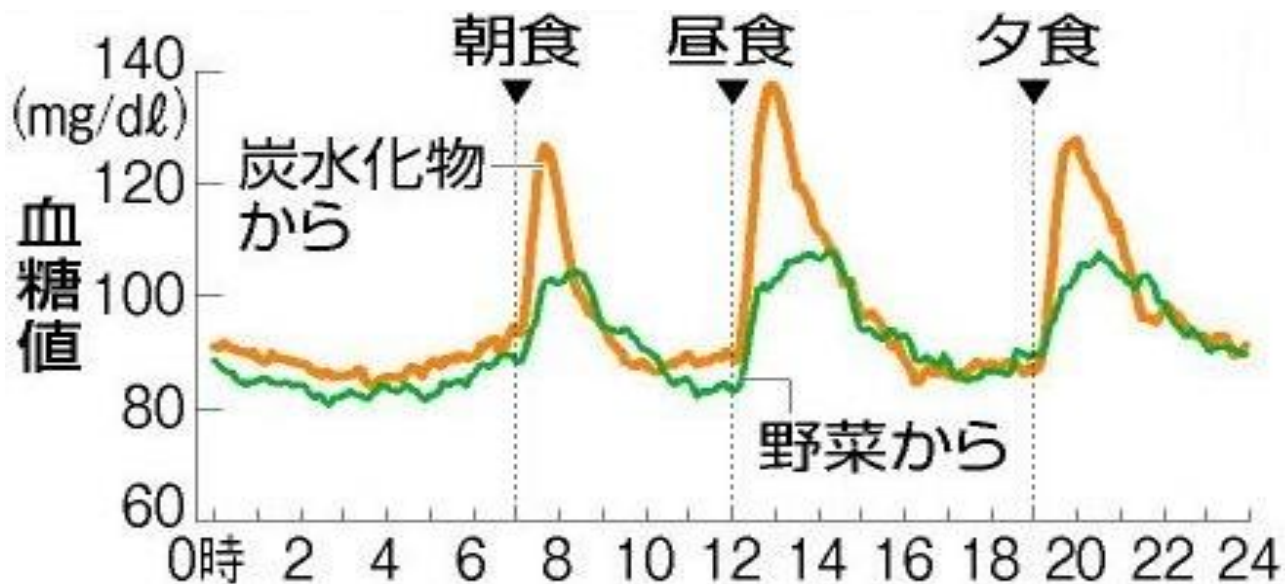
野菜・きのこ・海藻類



肉・魚・卵・大豆製品



ご飯・パン・麺・芋類



1日3食規則正しく食べよう

1日の摂取エネルギー量が適切であっても、食事回数が減ったり食事の間隔が長くなると、血糖値が急上昇しやすくなります。



朝食:400kcal	昼食:800kcal	夕食:1000kcal 摂取
朝食:欠食	昼食:800kcal	夕食:1000kcal 摂取
朝食:欠食	昼食:欠食	夕食:1000kcal 摂取

