

食方で差がつく!?

糖尿病予防大作戦!

もし、あなたが糖尿病になったら!? 合併症を発症してしまったら…!?

糖尿病が悪化し、合併症が発症すると好きな食べ物が制限されるだけでなく、自由に食べたり飲んだりできなくなります。そうなる前に、いつもの「食方」を見直してみませんか?

食欲の秋だからこそ、ぜひ実践して欲しい「血糖値を上手くコントロールする食方」をご紹介します!

ベジファーストに なっていないか?

ファスト=はやい
(fast)

ファースト=先に
(first)

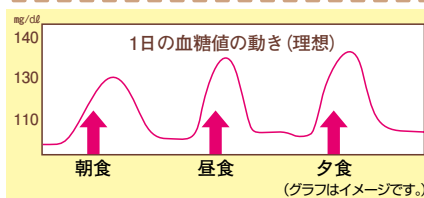
「ベジファースト」という言葉の根拠と
なった、食べる順番に着目した研究があり
ます。それによると、消化に時間がかか
る副菜(野菜料理)を先に食べることで、
食後の血糖値の上昇がゆるやかになり、
糖尿病予防の効果が期待できる、との事。

しかし、野菜を先に食べたとしても、
早食い(eating too fast)をしてしまうと、
十分な効果は得られません!

ポイント

野菜サラダなら1皿分を先に、
よく噛んでゆっくり食べよう!

規則正しいリズムで 血糖を上げる!



近年、血糖値を上げないよう主食を抜
いたり、減量目的で朝食を抜いたり、
間違ったダイエットに取り組む人がいます。
過度な糖質制限や欠食は、血糖コントロール
不良に繋がります。また朝・昼・夕と規則
正しいリズムで血糖値が上がらないと、
小腹が空いて間食をしてしまい、血糖値
が高い状態が続く原因にもなります。

ポイント

食事は1日3食、出来るだけ
決まった時間に食べよう!

注意

夕食は夜8時までに食べよう!
夜8時以降は血糖値が上が
りやすい時間帯です

焼酎や糖質を抑えた お酒は糖尿病予防に効果

あり? なし?

飲酒習慣と糖尿病について調査した研
究では、蒸留酒を適量以上飲む人の糖
尿病発症リスクは、他のお酒に比べ高い
と報告されています。

詳しいメカニズムは報告されていません
が、アルコールは血糖コントロールを乱す
と言われており、糖尿病予防の効果とし
てはイマイチです。

また、飲酒後にラーメンやお茶漬など、
糖質の多い物を食べたり、お酒と一緒に
食べるおつまみが、高カロリー・高脂肪
の物に偏ると、内臓脂肪の蓄積(肥満)
に繋がり、インスリンが効きにくい体にな
ります。

ポイント

お酒の種類や糖質ゼロよりも、
飲酒量や一緒に食べる物に注意!

★

焼酎(20度)は
18125mlまで!!

1

コップ
6分目

★

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

2

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

3

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

4

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

5

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

6

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

7

おつまみは
低カロリー・
低脂肪

糖尿病予防大作戦! 食事のポイント

- ① 主食(炭水化物)の重ね食いをしない。
- ② 主菜は鶏肉や白身魚、大豆など、脂肪分が少ない食材を使う。
- ③ 副菜は野菜や食物繊維が豊富な食材をたっぷり使う。

豆のいりどりサラダ

[1人分130kcal 塩分0.5g]

- ・ミックスビーンズ … 50g
- ・乾燥ひじき … 4g
(水で戻すと40~50g)
- ・人参(千切り) … 1/3本
- ・コーン … 大さじ1
- ・グリーンリーフ … 2枚
(食べやすい大きさにちぎる)
- ・胡麻ドレッシング … 大さじ2

麦ご飯 150g
(食物繊維 1.4g)

白飯の
約3倍

ポイント

ご飯に麦や雑穀を
混ぜたり、玄米や
発芽米にすると
食物繊維がUP!

AR マークが付いた部分に、無料アプリ
「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと
動画で詳しい説明がご覧いただけます!!



COCOAR2

ダウンロードは
こちらから!!
または
「COCOAR2」
を検索して
ください。



鶏肉ときのこのトマト煮

[1人分280kcal 塩分1.7g]

- ・鶏もも肉(皮なし) … 1枚(250g)
- ・塩・黒こしょう(下味用) … 少々
- ・カットトマト缶 … 1/2缶
- ・たまねぎ … 1/2個
- ・エリンギ … 1本
- ・しめじ … 1/4株
- ・オリーブ油 … 大さじ1/2
- ・コンソメ … 1キューブ
- ・ローリエ … 1~2枚
- ・生パセリ(飾り用) … 適宜

AR