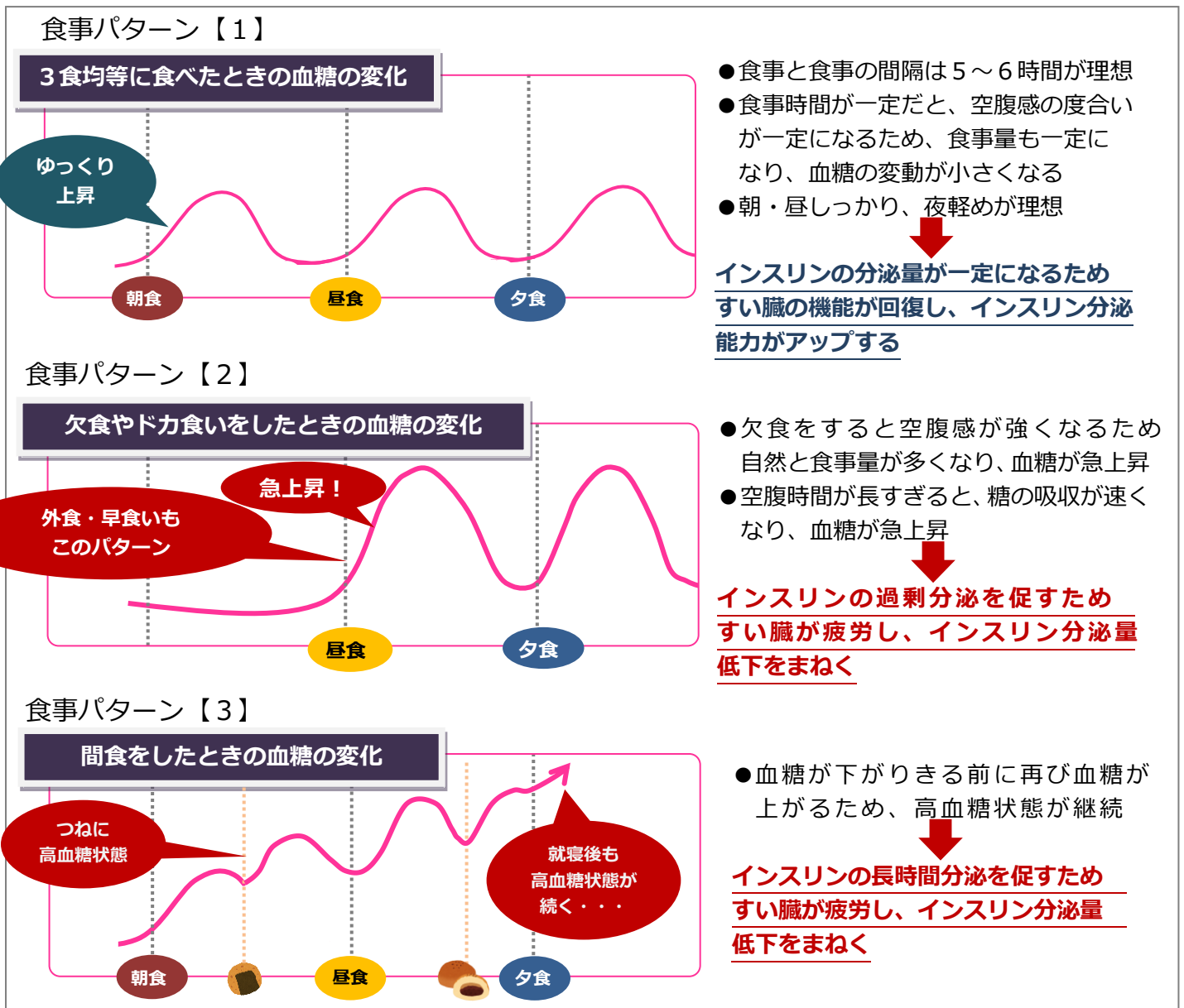


# 食事時間・回数を一定にしましょう



こんなときは	こう変えてみよう
<input type="checkbox"/> 早食い	<input type="checkbox"/> よく噛んで、ゆっくり食べる
<input type="checkbox"/> 欠食をする	⇒ <input type="checkbox"/> 1日3回、時間を決めて食べる
<input type="checkbox"/> 間食が多い	⇒ <input type="checkbox"/> 朝食、昼食の量・バランスをみなおす
<input type="checkbox"/> 夕食～就寝前に飲食する	⇒ <input type="checkbox"/> 間食の時間・回数・量を決める
<input type="checkbox"/> 夕食の時間が20時以降	⇒ <input type="checkbox"/> 就寝時間を早める
<input type="checkbox"/> 食事と食事の間隔が長い	⇒ <input type="checkbox"/> 夕食の量・バランスをみなおす
<input type="checkbox"/> 外食が週1回以上	⇒ <input type="checkbox"/> 夕食の時間を早める。早められない時は夕方に「補食」をとる
<input type="checkbox"/> コーヒーや紅茶に砂糖を入れる	⇒ <input type="checkbox"/> あい間に「補食」をとる
<input type="checkbox"/> スポーツ飲料、乳酸飲料を飲む	⇒ <input type="checkbox"/> 回数を減らす
	⇒ <input type="checkbox"/> 基本的に飲み物は無糖にする。
	⇒ <input type="checkbox"/> ヨーグルトはプレーンタイプにする

すい臓を疲れさせないためにも、空腹（血糖値を上げない）時間をつくるのが大切です。

# おやつの食べ方について

- ・食品に含まれる糖質量が多いほど、血糖値は上がります
- ・最初に減らす糖質は単純糖質（菓子・嗜好飲料）です

## <糖質の種類と血糖の上がり方>

糖質の種類	単純糖質	複合糖質	未（低）精製糖質
おもな食品	砂糖	ごはん・パン・めん	玄米・ライ麦パン等
血糖値の上がり方 ※複合糖質を基準とした場合	速い	ふつう	ゆっくり

## <砂糖のとりすぎのデメリット>

- ・吸収が速いので血糖値が急上昇し、インスリンの過剰分泌を促す。
- ・疲れやすい、だるいなどの症状が出やすい。  
(糖質をエネルギーにかえるときにビタミン B1 が使われるので、ビタミン B1 不足になりやすい)

## <甘くなくても要注意！>

- ・スナック菓子やせんべいなどは米や小麦が原料なので砂糖が入っていても高糖質。  
油で揚げた物が多いのでカロリーオーバーにもなりやすい。

## <主食（ごはん）抜きのデメリット>

- ・脳が栄養不足になり、やる気がでない、集中力がないなどの症状が出やすい。
- ・空腹感が強くなる。間食が増える。
- ・筋肉を分解してエネルギーが作り出されるため、筋肉量が減る→太りやすい体になる

## <おやつはルールを決めてとりましょう>

タイミング	昼食直後	日中の食間に 1 回	夕食後、就寝前
目安量	150Kcal 以内 ※治療中の方は主治医の指示を守る	150Kcal 以内	-
注意点	・主食の量を減らす ・食後に活動量を増やす	・食間を 2-3 時間あける ・食べるなら 16 時頃までに	-
メリット	・血糖上昇の回数を最小限 (3 回) に抑えられる ・食後なので量を抑えられる	・血糖上昇の回数を少なく (4 回) に抑えられる	メリットなし
オススメ度	★★	★	×××

## <おやつをとりすぎないために>

- ・朝食、昼食をバランスよく適量とりましょう。  
**※朝食、昼食が少ないと間食がよけいにほしくなります。**



# 栄養のバランスをととのえましょう

栄養素を過不足なく摂取できていると  
空腹感がおさえられます

食事例 1600kcal

毎食  
食べよう！

朝食 約 440kcal



- 主食... ごはん 150g
- 主菜... 納豆 1パック
- 副菜... 味噌汁・きんぴらごぼう
- 果物... オレンジ 1/2 ⇒ 約 40kcal

①主食 (糖質) : ごはん・パン・めん・(いも)

【1食の目安量】 ごはん茶碗1杯 (150g)

※食後に菓子を食べる時は主食を減らす

②副菜 (食物繊維) : 野菜・海藻・きのこ・いも

【1食の目安量】 小鉢1~2杯

③主菜 (たんぱく質) : 魚・肉・卵・大豆製品

【1食の目安量】 合わせて片手の平にのる量

④果物 (ビタミン・ミネラル)

【1日の目安量】 こぶし大

⑤牛乳・乳製品 (カルシウム)

【1日の目安量】 牛乳コップ1杯 (180ml)

適量を  
日中に  
食べよう！

間食

約 130kcal



⑤乳・乳製品

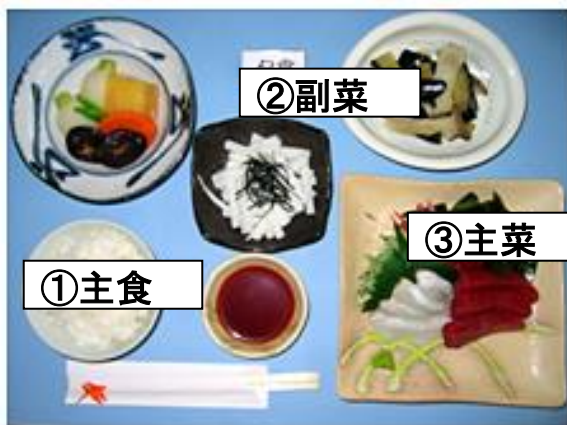
... 牛乳 180ml

昼食 約 500kcal



- 主食... ごはん 150g
- 主菜... 豚もも肉 60g
- 副菜... 胡麻和え・付け合せ  
(イモ類)かぼちゃの煮物
- 果物... りんご 1/4 こ ⇒ 約 25kcal

夕食 約 550kcal



- 主食... ごはん 150g
- 主菜... まぐろ赤身 60g・カレイ 40g  
生揚げ 30g
- 副菜... なす炒め・野菜炊き合わせ  
(イモ類)やまいもの酢の物

## 【食べる順番も血糖改善のコツ】

まずは副菜 (野菜・きのこ・海藻) から食べましょう。

食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、血糖の急激な上昇をおさえしてくれますよ！