

# 「糖尿病食は理想的な食事です」 ＝「糖尿病食は健康食です」

⇒美味しく食べるための3つの工夫！！

## 1 3食をできる範囲内で均等に摂り、ゆっくり噛んで食べる。

- ・朝抜き、昼ソバ、夜どか喰いは、糖尿病にはよくないですよ！
- ・21時以降のボリュームの多い夕食は、肥満を助長します。
- ・よく噛んで食べるコツは、箸を一旦**箸置きに置く**ことです。
- ・最初の一口は、30回を目標によく噛んで食べよう。



## 2 たっぴりの緑黄色野菜、きのこや海藻類から食べ始める

- ・野菜は糖質の吸収を緩やかにし、血糖値のピークを下げます。
- ・食後の血糖値の上昇を抑えることは、心筋梗塞・脳梗塞予防につながります。お茶と一緒に食事をとることも有効です。
- ・主食、主菜に野菜を中心とした副菜2つが理想的な食事です。



私はかめかめカメさんです

## 3 塩分や嗜好品に注意！

- ・みそ汁は具たくさんにして汁は少なく！
- ・ラーメンのスープは残しましょう！漬物注意！
- ・意識しないで食べる間食に注意！テレビを見ながらお菓子を食べていませんか？
- ・週に2回はお酒を飲まない休肝日を！

特に大切な食物繊維  
食物繊維の効果は・・・

- ・食後の血糖値の上昇を抑える効果
- ・血液中のコレステロール増加を防ぐ作用



1日1回は一汁三菜の食事を！

