

高血糖予防は『栄養のバランスの良い食事』が基本です！

バランスの良い食事とは、①主食（エネルギーになるもの）②主菜（体をつくるもの）③副菜（体の調子を整えるもの）の組み合わせがおすすめです。

主 菜

肉や魚介類、卵、大豆・大豆製品を主にした献立の主役となるおかず。主に、タンパク質の供給源。毎食1品メインのおかずをとりましょう。付け合わせに、野菜やきのこ類を添えると良いでしょう。



主 食

ご飯・パン・麺など。主に炭水化物の供給源。毎食、自分の食事に見合った適量をとるようにしましょう。

もう一品

献立全体で野菜類の量が不足したときに付け加えたい小鉢的なおかず。野菜・海藻・きのこなどが主です。和え物・酢の物・浅漬けなど、箸休めになるようなものが適しています。

副 菜

煮物やサラダなど、野菜を主にタンパク質の多い食材を加えて作ることも多い脇役のおかず。主に、ビタミン・ミネラルの供給源。野菜類を使った副菜料理は毎食かならず添えましょう。

★高血糖に気を付けてほしい食品は・・・



イモなどの糖質が多い食品

ポテトサラダやかぼちゃの煮物などのおかずを食べる時は、栄養のバランスを考慮して主食の量を少し減らしましょう。

その他、糖質を多く含むもの

菓子類、ジュース、風味の付いた水、アルコール飲料など、糖質を多く含む食品は控えましょう！



※果物も糖質が多いものについては、食べ過ぎに注意が必要です。

次回は『高血糖予防するための食べる順番について』お知らせします。

～『みんなの一步』糖尿病食事編参照～