

糖尿病食を簡単に!! ポイントをおさえるだけで無理なく実践! 栄養科 ^{とくもと}徳本 ^み美

皆さんは糖尿病食と聞いて、何か特別な食事を用意するような印象をお持ちではないですか。使える食材と使えない食材を選別しながら、分量やカロリーを細かく計算して、毎回準備するのは難しいとお思いではないですか。

実は、糖尿病食は、思いのほか簡単で、次の3つのポイントを押さえていただくだけで十分なのです。

ポイントの1点目は、糖質を取りすぎないことです。血糖値を上げる栄養素である糖質を多く含む食品としては、ごはん・パン・麺類などの主食が第一にあげられます。トウモロコシやカボチャなどの野菜やイモなども要注意です。また、和菓子や洋菓子などのスイーツはもちろんですが、甘くないせんべいやスナック菓子も糖質の多い食品です。

一番怖いのは、これら糖質の多い食品だけを食べることです。忙しい仕事や暮らしの中で、おにぎりや麺類、菓子パンだけといった簡単な食事で済ませていませんか。そういう食事が習慣になると、血糖値を上げる糖質ばかりを取ることになりますから、量がそれ程多くなくても血糖値はどんどん上がってしまいます。

ポイントの2点目は、血糖値の上昇を緩やかにする栄養素をいっしょに取るようにすることです。具体的には、糖質の多い主食といっしょにたんぱく質

や脂質を含む主菜、食物繊維やビタミンを多く含む野菜などの副菜を取ることです。そうすれば、栄養のバランスの良い、血糖値の上昇が緩やかな食事になります。血糖値は食事をするたびに上がりますから、一食一食が大切です。

最後にポイントの3点目は、主食、主菜、副菜を食べる順序です。血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食品から順に食べるように心がけましょう。まずは野菜などの副菜から。次に主菜、そして最後に主食を食べるようにすれば、血糖値の上昇が一番緩やかになります。

健診や人間ドックで血糖値が高いと判定され、何を食べればよいか分からないという方、3つのポイントを実践してみませんか。

さらに詳しい内容を知りたい方は、一度病院を受診され、管理栄養士による栄養指導を受けていただくことをお勧めします。

健康講座

と き 5月24日(水)午後2時～3時30分

と ころ 丸広百貨店東松山店3階文化教室

定 員 25人(申込順)

内 容 糖尿病食を簡単に!! ポイントをおさえるだけで無理なく実践!

申込み・問合せ 市民病院管理課 ☎24-6111 FAX 22-0887