



食事で予防！糖尿病

♪おいしく 楽しくヘルシーに♪

糖尿病は、**血液中のブドウ糖(血糖)が多い状態が続き**、気付かずに進行してしまうと重い合併症を引き起こします。血糖を下げる働きをしているのが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンです。血糖値が急上昇しない食事がインスリン分泌の負担を軽減するので、糖尿病の予防・悪化防止に役立ちます。 ※Ⅱ型糖尿病についてとりあげます。

「食べ方」編

同じ食事内容でも、食べる順番や食事回数で血糖値に差が出ます！

野菜をはじめに食べる



副菜→主菜→主食の順番に食べると血糖値の急上昇が防げます

1日3食。食事を抜かない。



食事を抜くほど 食後の血糖値が上がります

健康づくり推進員



1日3食、まず野菜！

「組み合わせ」編

エネルギー(カロリー)ばかり気にしていませんか？実は「料理の組み合わせ方」で血糖値に差が出ます！

主食・主菜・副菜を組み合わせる

<1食あたり>



たんぱく質食品の料理
<肉・魚・卵・大豆製品の料理>
1皿

野菜・きのこ・海藻の料理
<野菜・海藻・きのこの料理>
1~2皿

炭水化物食品の料理
<ご飯・パン・麺など>
1皿

！ 血糖値を上げやすい **主食重ね食べメニュー**、**主食だけメニュー**は注意！



「糖尿病予防の 知識・運動・栄養」について

楽しくてためになる情報や、お料理レシピがいっぱい！