

# かえで通信



Vol.88  
2023.1月

## 1日3食、規則正しく食べていますか？ 文責：栄養管理室

食事療法で始めやすいのが、食事のタイミングを整えることです。  
長時間空腹でいたり、食事の時間がバラバラだったりすると過食の原因になります。  
朝昼夕、**決まった時間にバランスよく食べましょう。**

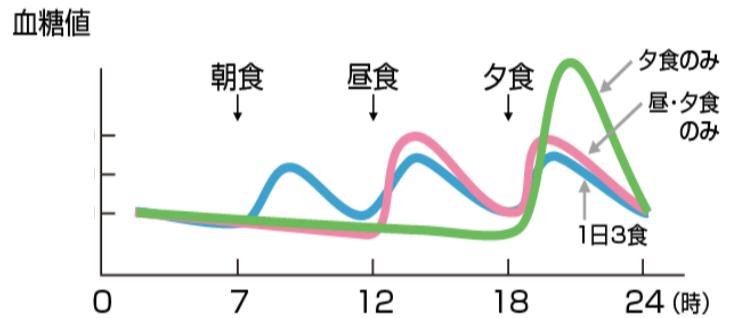
### こんな食べ方は要注意

- ✓ **早食い** ⇒ 満腹感を得にくく、食べ過ぎの原因になります。
- ✓ **食事回数が少なく大食** ⇒ 膵臓への負担が大きく、糖尿病悪化につながります。
- ✓ **寝る直前に食べる** ⇒ 睡眠の2~3時間前は食事を避けましょう。
- ✓ **糖質の重ね食べ** ⇒ 麺類とご飯などの重ね食べは高血糖につながります。



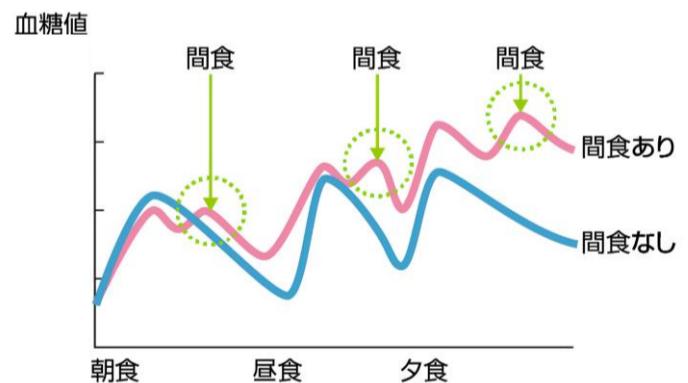
### 血糖値の“山は低く”

欠食すると食前までの血糖値は低いままですが、食後急激に血糖値が上昇します。1日3回、規則的に食事を摂ることにより、血糖値は安定します。



### 間食はダメ？

1日3回規則正しい間隔で食事を摂ることは重要ですが、間食を頻繁に摂ると、血糖値は下がりにくくなります。どうしても我慢できない時は、Okcalのものを選択する、食事と同時に食べるなど、**食べる種類**や**量**、**タイミング**に注意しましょう。



### “高脂肪食”にも注意

食後すぐに血糖値を上げやすいのは、炭水化物(糖質)を多く含む食品です。一方で脂質の多い食事を摂ると、食後の高血糖状態が長時間持続し、血糖値が下がらないまま次の食事を摂ることになります。糖の吸収を穏やかにする食物繊維の豊富な野菜や海藻、きのこ等に加え、たんぱく質や脂質も**バランス良く組み合わせ**て摂取することが大切です。

