社会医療法人同愛会博愛病院　糖尿病専門外来広報誌

かえで通信

社会医療法人同愛会
博愛病院
Hakuai Hospital

Vol.95
2024.3月

1日3食、規則正しく食べていますか？

文責：栄養管理室

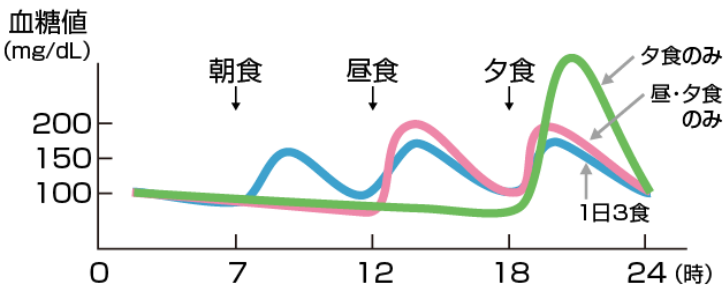
食事療法で始めやすいのが、食事のタイミングを整えることです。長時間空腹でいたり、食事の時間がバラバラだったりすると過食の原因になります。朝昼夕、決まった時間にバランスよく食べましょう。

こんな食べ方は要注意

- ✓ 早食い　満腹感を感じにくく、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、糖尿病悪化に繋がります。
- ✓ 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。

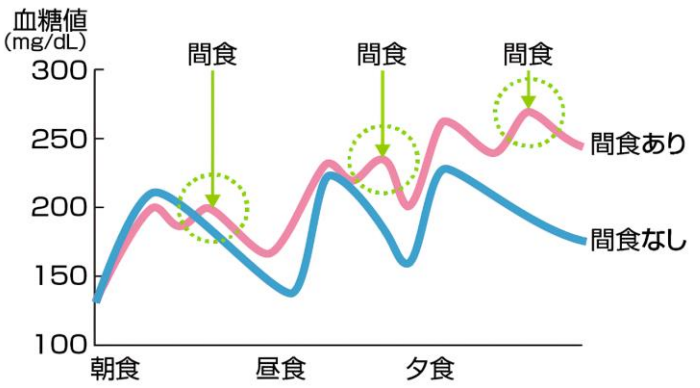


間食はダメ？

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、一方で間食を頻繁に摂ってしまうと、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、カロリーゼロ※1や糖質ゼロ※2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。

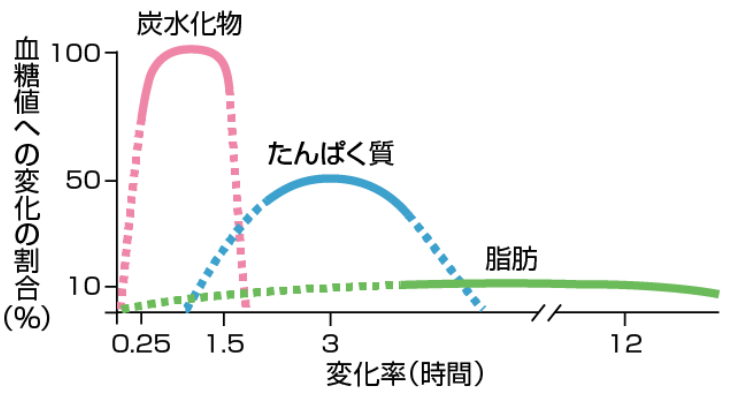
※1　食品表示法により100(g)mlあたり5kcal未満のものに表記可能

※2　食品表示法により100(g)mlあたり糖質0.5ｇ未満のものに表記可能



“高脂肪食”に注意

「カロリーが高い」＝「血糖値を上げやすい」食品ではありません。食後すぐに血糖値を上げやすいのは、炭水化物を多く含み食物繊維が少ない食品です。また、脂質の多い食事をとると、食後の高血糖が長時間持続し、血糖値が下がらないまま次の食事をとることになります。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。



社会医療法人同愛会 博愛病院　〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880 Tel 0859(29)1100

糖尿病専門外来広報誌　かえで通信Vol.95　2024年3月18日発行　発行責任者　糖尿病療養指導委員会

博愛病院
掲示日　：2024.03.18
掲示期限：2024.05.20
認可No　：A23052