

# かえで通信



## 食事療法で気をつけるチェックポイント～

文責：栄養管理室

食事において重要なことは、食事量のコントロール・食事内容・食べ方です。  
食事はどんなものを？どれくらい？どんなふうに乗べたら良い？を考えてみましょう！

### ★どんなものを食べたら良いの？



1日3食、バランスよく食べましょう

#### ①主食(糖質)

体を動かすエネルギー源となります。適切なエネルギー量の半分程度を占めるのが理想的です。

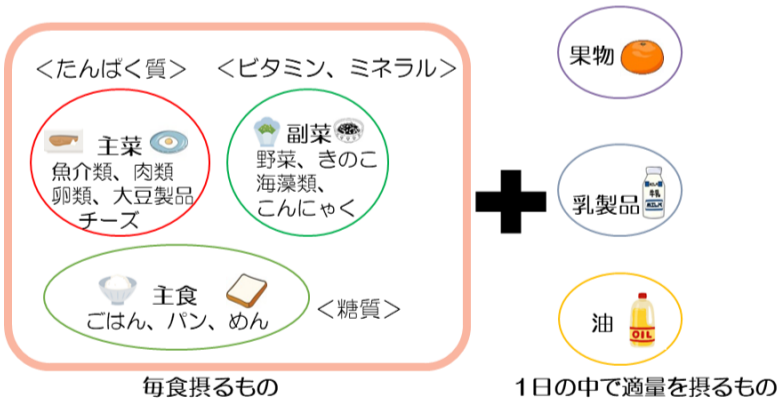
#### ②主菜(たんぱく質・脂質)

たんぱく質は筋肉などを作り、脂質は細胞膜などを作る重要な栄養素です。

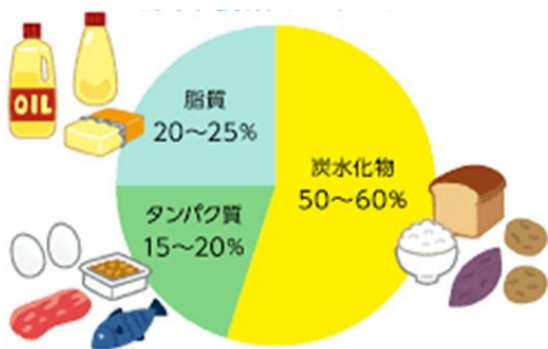
#### ③副菜(食物繊維・ビタミン・ミネラル)

体の調子を整えます。

#### ●バランスの良い献立



#### ●理想的な栄養バランス



### ★どれくらい食べたら良いの？



腹8分目にしましょう

適切なエネルギー量を摂取することが大切です  
まずはおなか一杯食べることをやめてみましょう

### ★どんなふうに乗べたら良いの？



規則正しい時間に食べましょう

朝食を抜いていませんか？朝食は1日の血糖コントロールに良い影響を与えます。食物繊維がたっぷりの朝食を摂ると、朝食後の血糖値の上昇が穏やかになるだけでなく、**昼食後の血糖値まで上がりにくくなります**。このように次の食事(セカンドミール)の後の血糖値にまで影響が及ぶ現象を「セカンドミール効果」と言います。また、間食、特に「**夜の間食**」は糖尿病治療の大敵です！

