

人を良くするとかいて食 糖尿病の食事療法②

食事療法①で1日にとれくらい食べることができるか
一緒に計算しました。

食事療法②では、お手軽食事療法をご紹介します。

栄養素の特徴についてご紹介します

炭水化物

- 生きていくために大切なエネルギー源
- 食後血糖を上昇させる

タンパク質

- 筋肉や臓器の修復を行う。

脂質

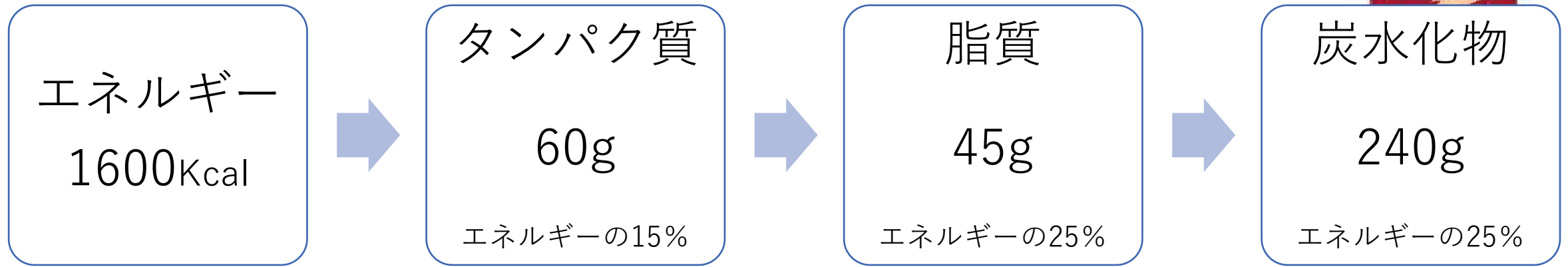
- 細胞膜やホルモンの成分
- 食後血糖を維持する

食物繊維

- 糖の吸収を抑える
- 満腹感を得る
- 食後血糖の上昇を抑える

いずれも適性な摂取が必要です。

おさらいです。
芦屋花子さんは身長155cm体重60kg、
家事+半日の販売パートの生活です。



- 1日に必要な食事量は、算出方法は食事療法①をご確認下さい

栄養バランスと必要な食事量が把握できるのが
食品交換表です



食品交換表の
説明をします！



難しそうですね、、
覚えるの大変です。


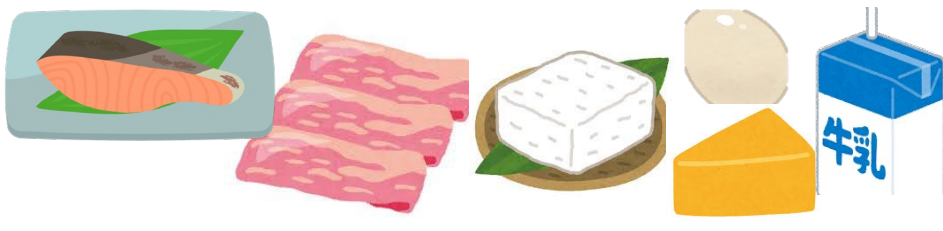


お手軽コースも
ありますよ！



お手軽コースで
お願いします！！

お手軽コース ランチョンマツト法

下表の栄養素が自然ととれる食べ方です

栄養素	食品例	特徴
炭水化物 主食		大切なエネルギー源。極端な制限はさまざまな病気を誘発する。 食後血糖上昇の主な原因に。
蛋白質 主菜		筋肉や臓器を修復する。 取りすぎは、臓器の負担になる。
脂質 主菜 副菜		とりすぎは肥満につながる。 食後血糖値の低下を邪魔する。
食物繊維 副菜		食後血糖上昇を抑える。 満腹感が増加する。 糖の吸収を抑える。

お手軽コース ランチョンマツト法 朝食のイメージ



副菜



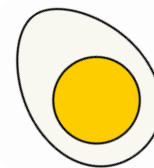
副菜



主食



主菜



お手軽コース ランチョンマツト法 昼食のイメージ



お手軽コース ランチョンマツト法 夕食のイメージ



ランチオンマット法を 食事の基本スタイルにしませんか？

例えば・電車にのるなら窓際に。

食事の基本スタイル



次のスライドを
参考に、血糖上
昇を緩やかにし
ましょう



血糖上昇を緩やかに！大作戦

食事の基本スタイルチェックリスト

✓よく噛んでゆっくり食べましょう！



✓食べ始めは野菜のおかずから！

✓1日3食、規則ただしくとりましょう

✓主食・タンパク質のおかず・野菜のおかずを揃えましょう



✓彩が良いか確認しましょう



食事療法③では
食品交換表について
ご紹介します