

糖尿病だより

2010 年 8 月
No. 10



～栄養管理室より～ 夏に注意する食事療法

これから迎える夏本番！！血糖を乱さず、暑い夏を乗り越えていきましょう。

○ 汗をかいたときの水分補給

夏場は特に水分補給が必要ですが、清涼飲料水やスポーツドリンクで水分補給をしていますか？清涼飲料水やスポーツドリンクには多くの糖が含まれています。また、「無糖」「ノンシュガー」「糖分ゼロ」などと書かれていても、必ずしも糖分が入っていないのではなく、血糖に影響を与えるものもあります。水分補給は水やお茶をこまめに補給するのが一番です。

○ アルコールについて

アルコールは禁酒が原則です。肝臓、膵臓に悪影響を与え、また、高カロリーで血糖コントロールを乱す原因となります。アルコールは体に必要な栄養素として利用されないため、ご飯をぬいてカロリー計算をあわせてもバランスを乱してしまいます。

○ 夏の麺類について

食べやすい冷たい麺類はのど越しがよく、暑い夏にはつつい食がすすみます。しかし麺類のみ（糖質）の食事は食後の高血糖を悪化させ、また腹持ちがあまりよくなく、食べ過ぎてしまう原因にもなります。

目安として、そうめんでは・・・

1 束（50 g）で約 2 単位分のカロリーがあります。

指示カロリー：1200kcal の方なら、1 食で 1 束

1400kcal の方なら、1 食で 1.5 束

1600kcal の方なら、1 食で 1.5～2 束

1800kcal の方なら、1 食で 2 束

麺類のみでなく、お肉やお魚、野菜などのおかずも忘れずに食べるようにしましょう。

○ 夏野菜を食べましょう。

多くの野菜が夏に旬を迎えます。旬の野菜にはビタミン類など多くの栄養素が含まれています。野菜を食べることで、満足感を得ることができ、ご飯、お肉やお魚などの食べ過ぎの防止につながることが期待できます。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待ください。

