

糖尿病だより

2013年4月
No.26



～ 栄養管理室より ～

～ 花見での過ごし方～

行楽の春です。春の日差しを浴び、満開に咲いた桜を見に行かれる方も多いでしょう。しかし、花見での食事でも普段の食事と同じように食べ方には注意が必要です。これから花見に行かれる方、そうでない方も今後の食事療法の参考にして下さい。

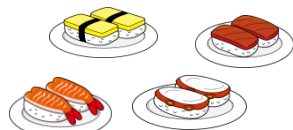
主食は・・・

主食はご飯がおすすめです。お寿司やいなり寿司、巻き寿司などでは砂糖や塩分を多く含み、血糖値が上昇しやすいです。血糖値への影響を理解した上で、以下を参考にし、上手に利用しましょう。

＊指示カロリー（1日）1400kcalの場合・・・＊

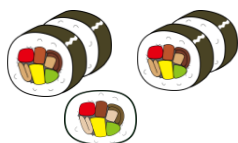
下記のうち、どれか一つ

寿司なら・・・



8貫

巻き寿司なら・・・



5切れ

いなり寿司なら・・・



3個

+

野菜料理

（お浸し、
サラダなど）



＊詳しくは、当院栄養士までご確認ください。

普通のご飯の時のおかずは・・・

市販の総菜を持ち寄ることもあるでしょうが、できるだけ揚げ物は避けましょう。唐揚げではなく蒸し鶏、魚のフライではなく魚の塩焼きなど、油を使わない料理を選択しましょう。何品も食べるのではなく、メインのおかずは一品程度にしましょう。つまみながら食べるのではなく、最初に食べる量を見積もってから食べることも重要です。野菜料理も、天ぷらなどの油を使わない料理にしましょう。

主食（ご飯）＋主菜（肉、魚のおかず）＋副菜（野菜料理）をそろえましょう！

つつい食もすすみがちですが、食べる事に集中するのではなく、楽しく会話をしましょう。満開の桜の下なら、弾む話もあるかもしれません。飲み物は水かお茶にしましょう。勇気をもって、残すこと、すすめられても断ることも大変重要です。

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。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

