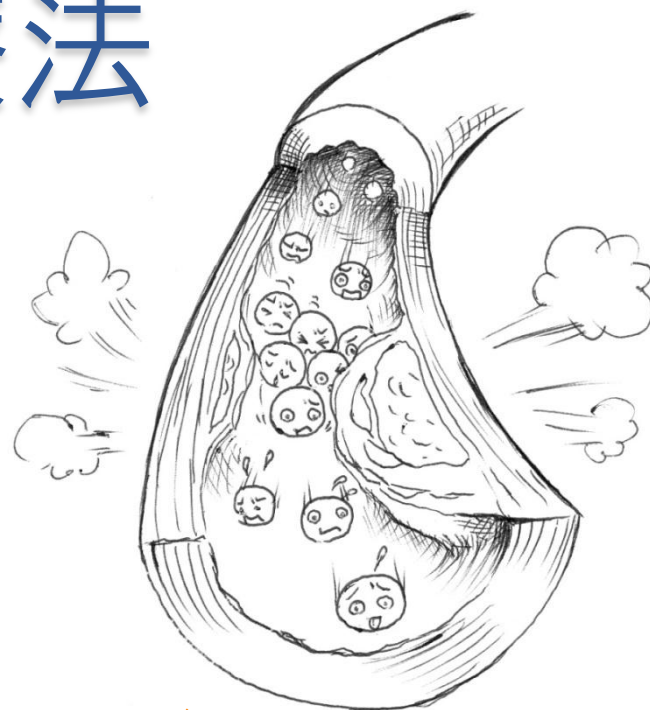
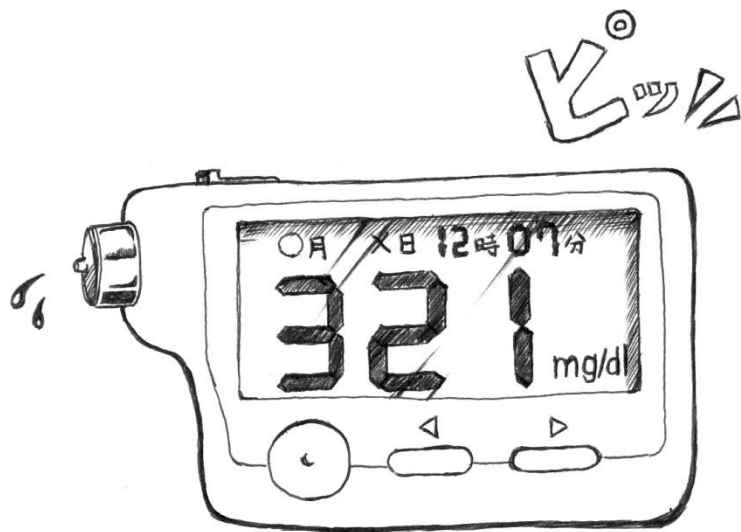


# 青空糖尿病教室

川崎市立川崎病院  
内科 井上光子

# 糖尿病の食事療法



脳梗塞



心筋梗塞

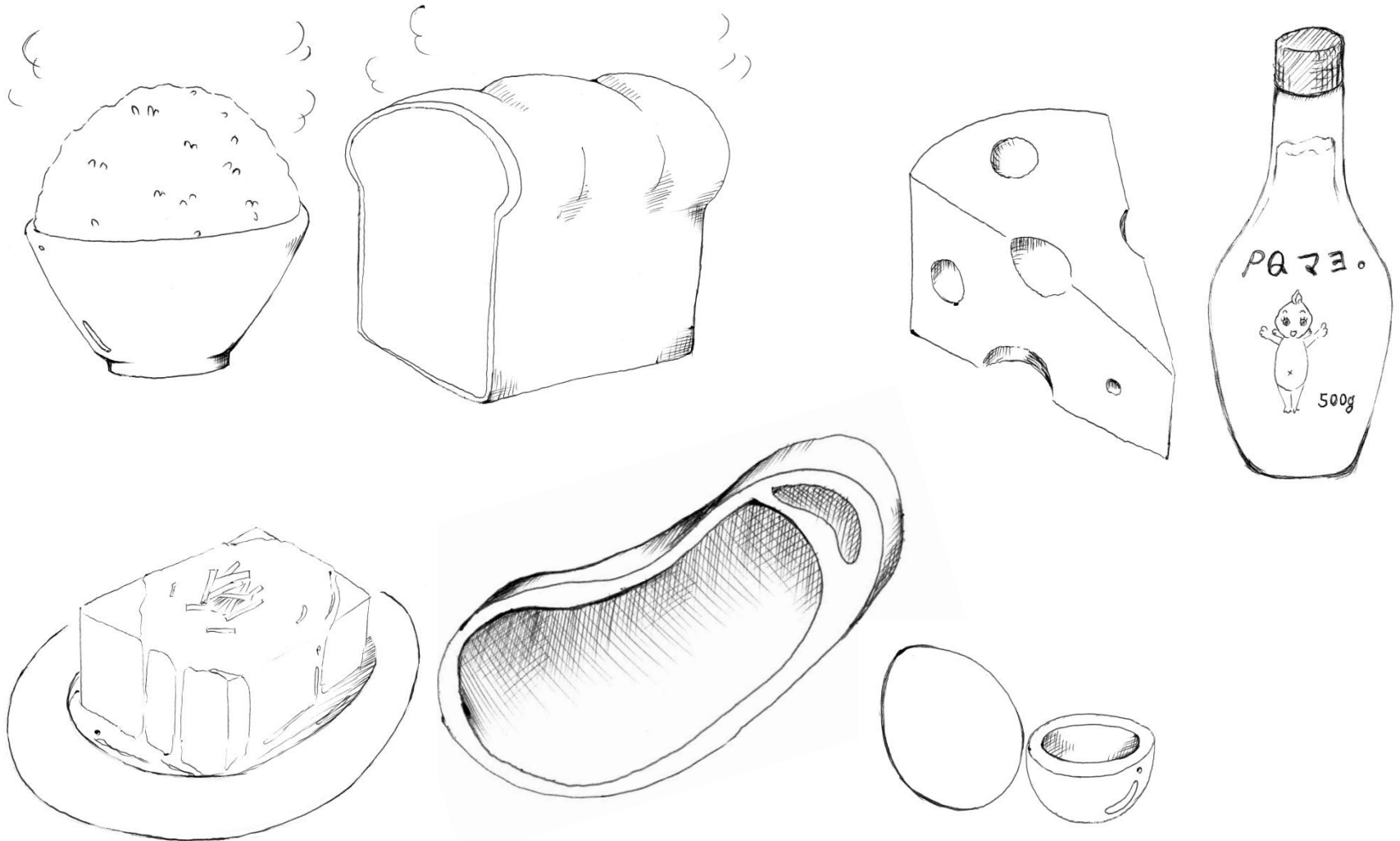
# 食事療法？

それじゃあ、  
高血糖を避ける食事って  
どんな食事？



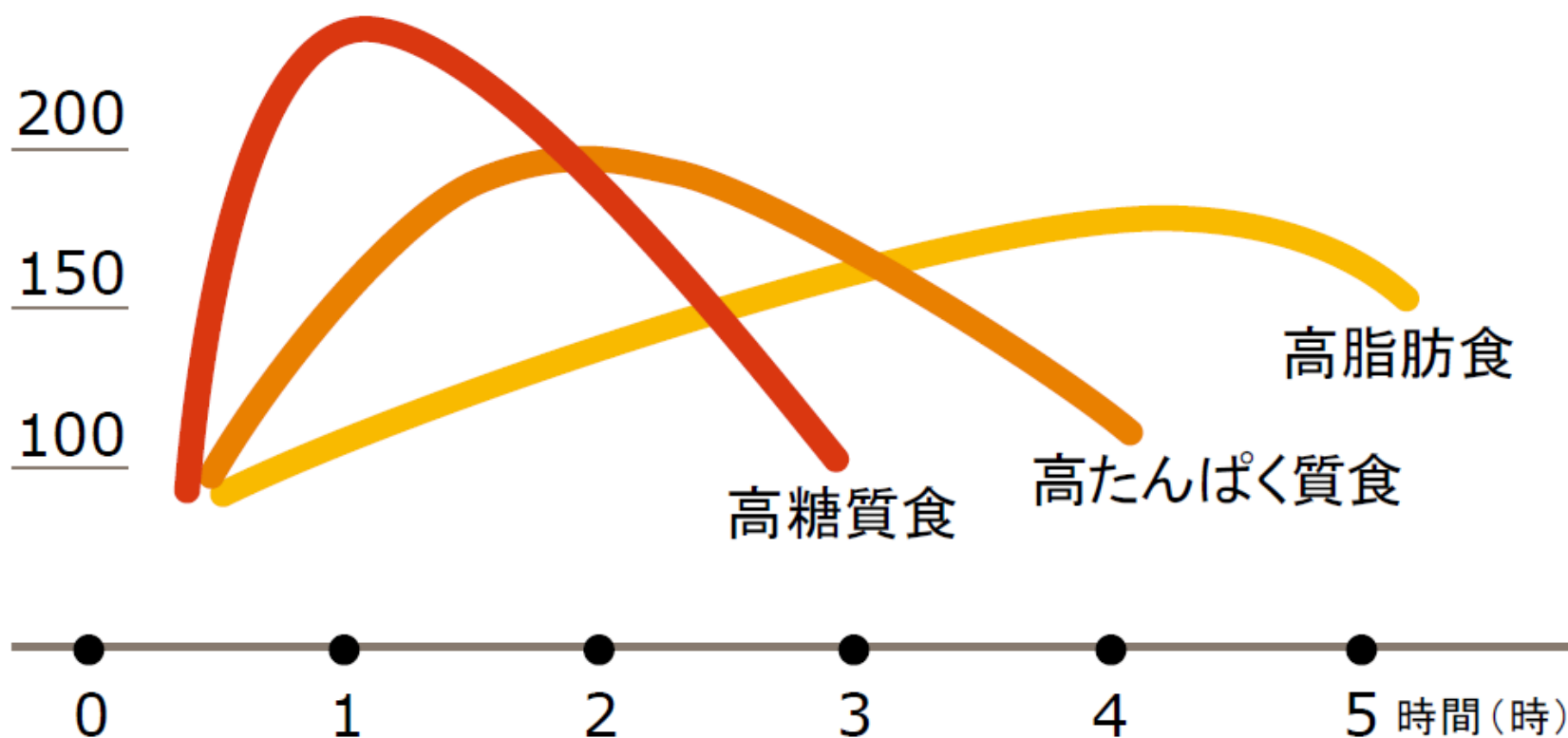
# 何をどれくらい？

体をつくり、生命の維持に必要な3大栄養素




# 血糖値を上げやすいのは糖質＞たんぱく質＞脂質

血糖値  
(mg/dL)



# 食後の血糖値を上げやすい食事、上げにくい食事

## GI 食品

 <p>血糖値</p>	上げやすい	111	せんべい
		100	白米ご飯
		92	白パン
		75	白米ご飯と酢の物
		74	白米ご飯とみそ汁
		68	白米ご飯と納豆
		68	コーンフレークと牛乳
		67	チーズ入りカレーライス
		58	きつねうどん*
		56	スパゲティ(油とソース使用)
	上げにくい	56	かけそば

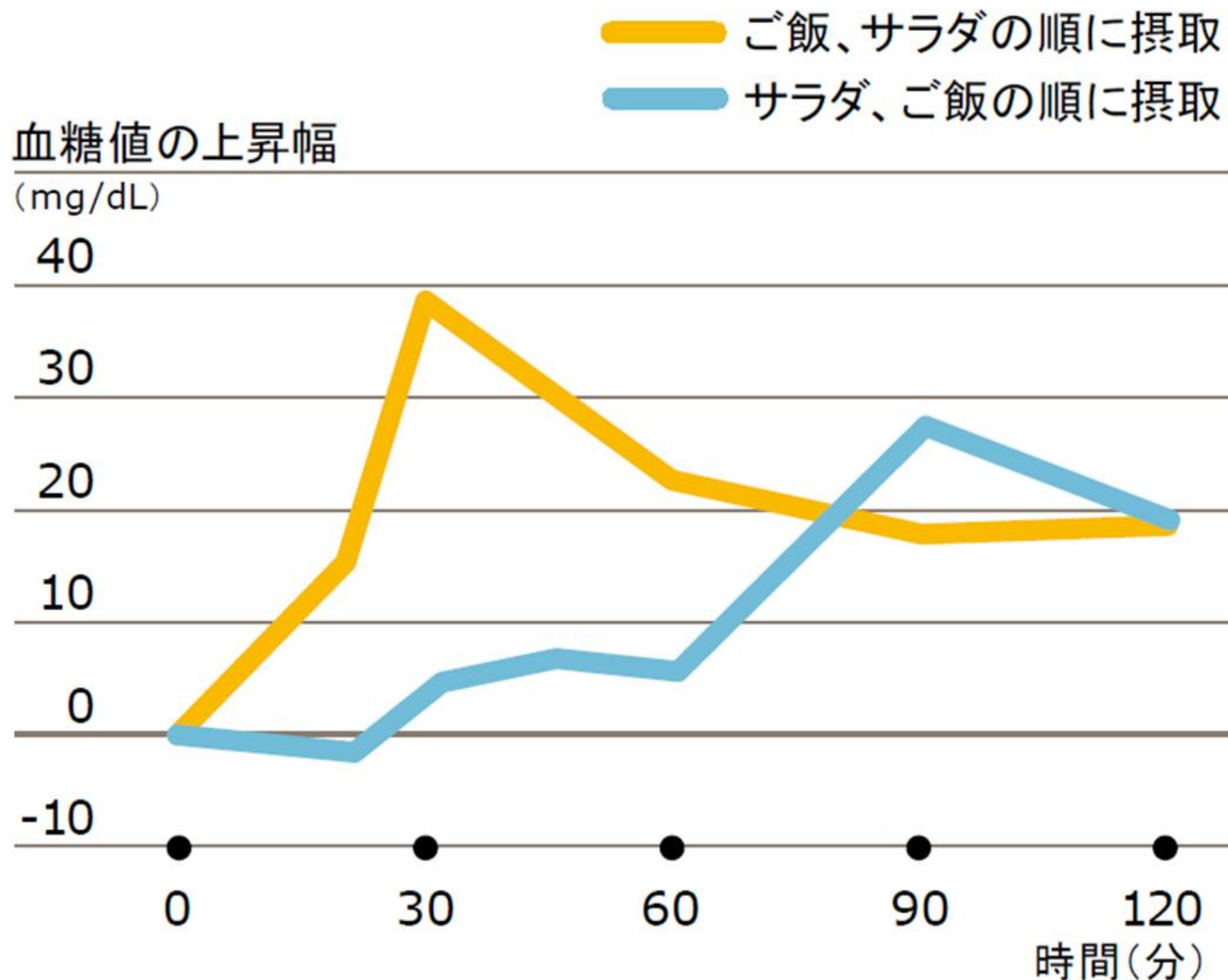
# 低炭水化物ダイエット？

**議論の余地あり！！**





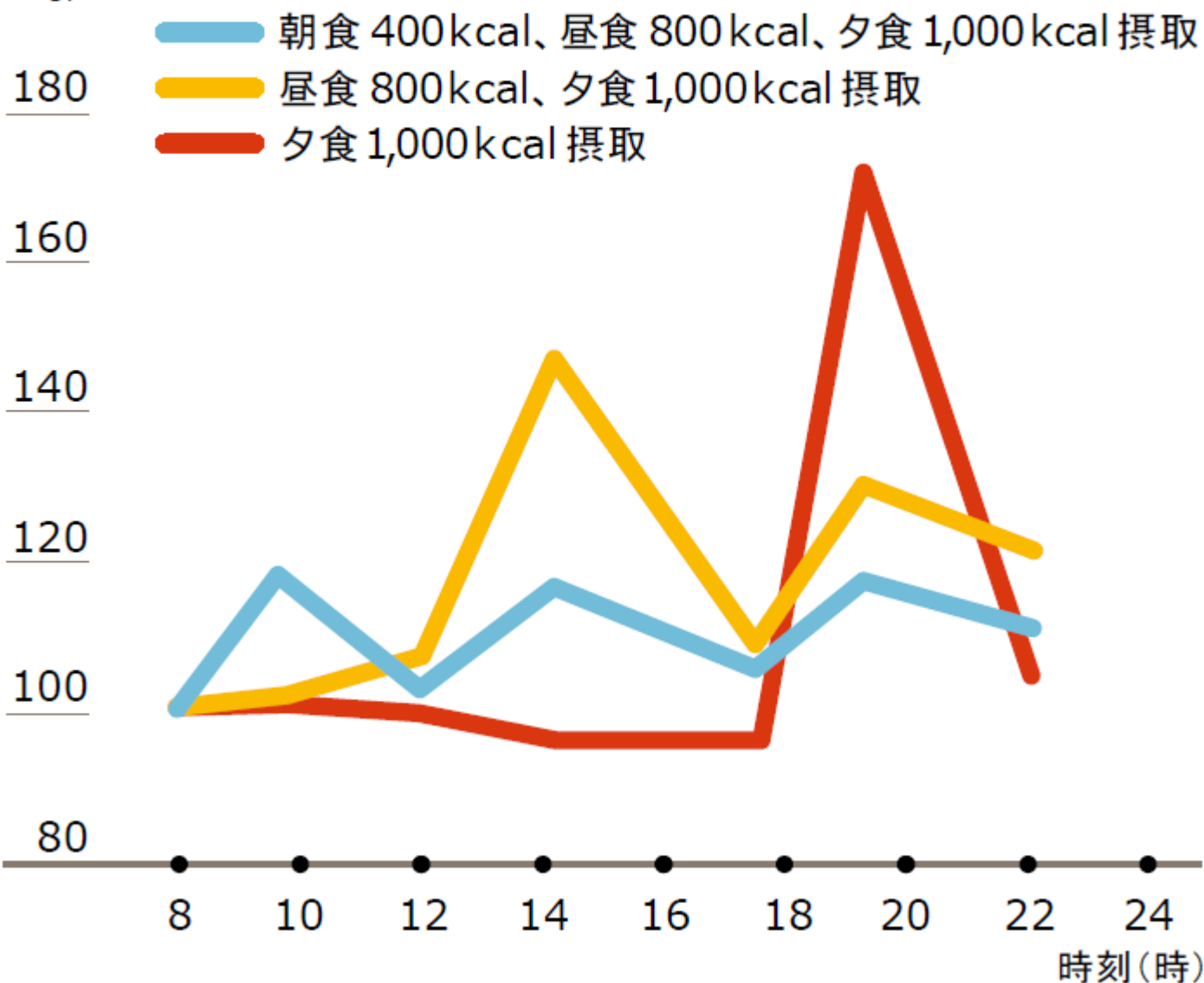
# 野菜→ご飯の順に食べれば血糖値は上がりにくい





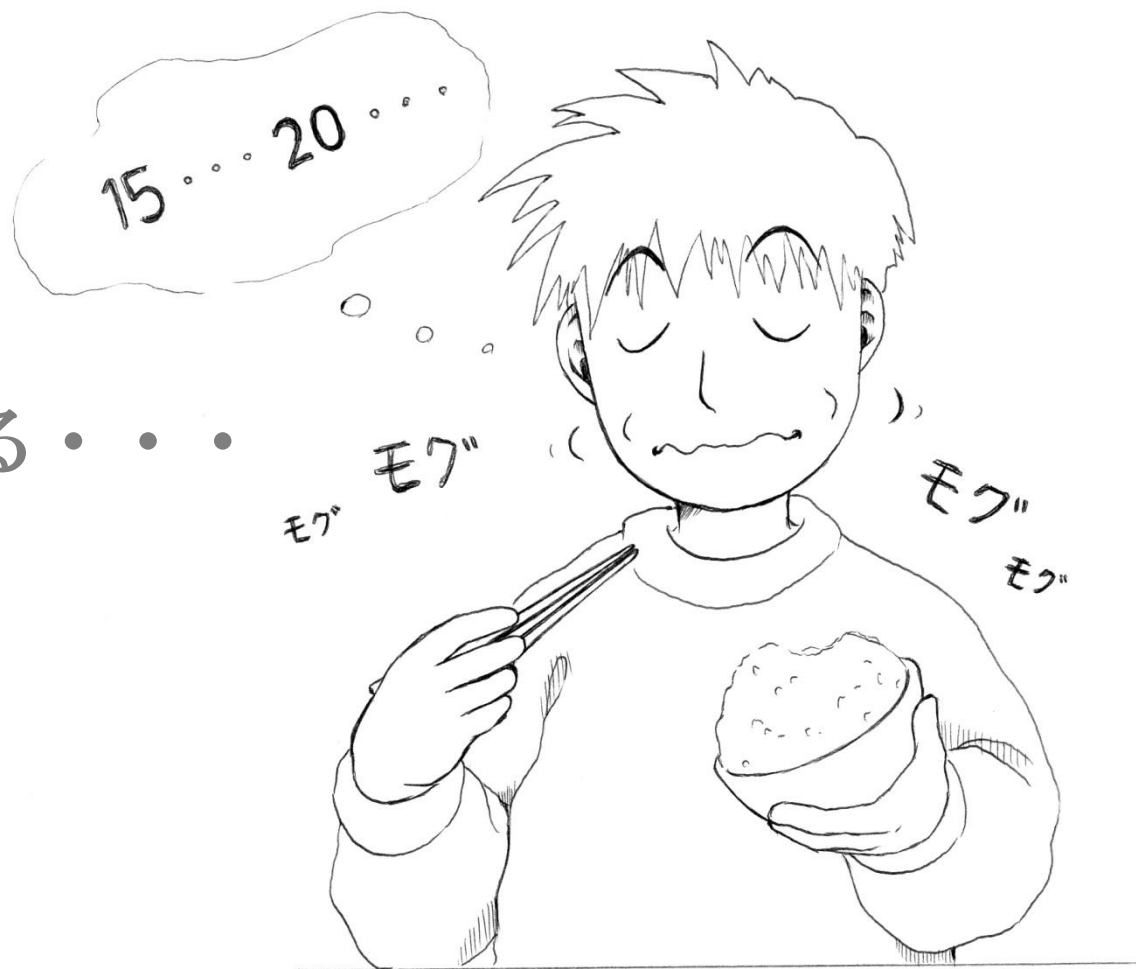
## 欠食は食後高血糖のもと

血糖値  
(mg/dL)



# 食べ方

よく噛んで食べる・・・



# 今日のおさらい

- 糖尿病の治療の基本は食事療法。
- 糖質は食後高血糖の原因になる。  
食べ過ぎに注意。
- 低GIの食品で血糖の上昇を抑えよう。
- 過度の糖質制限は慎重に。
- 野菜→糖質の順に食べる。
- 欠食は食後高血糖のもと。
- よく噛んで食べる。

# まとめ

- キーワードは

1日3食 規則正しく

糖質は控えめに

野菜から先に よく噛んで