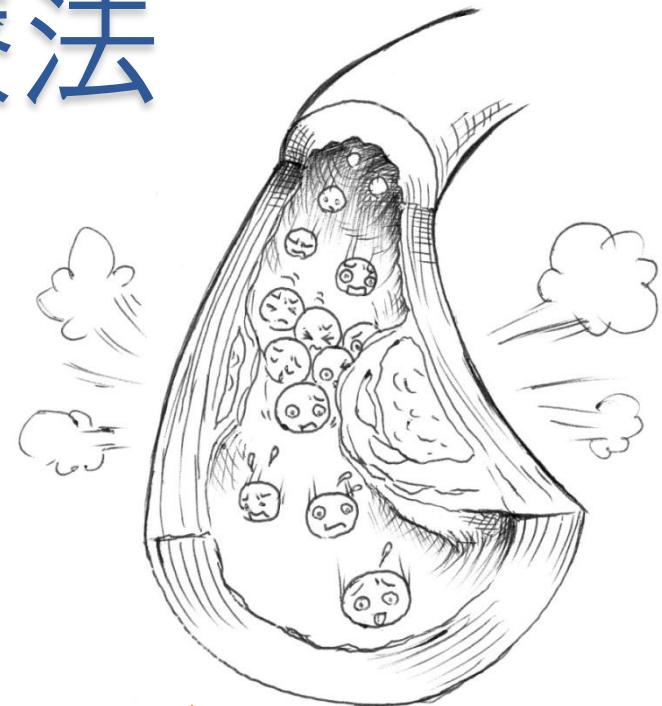
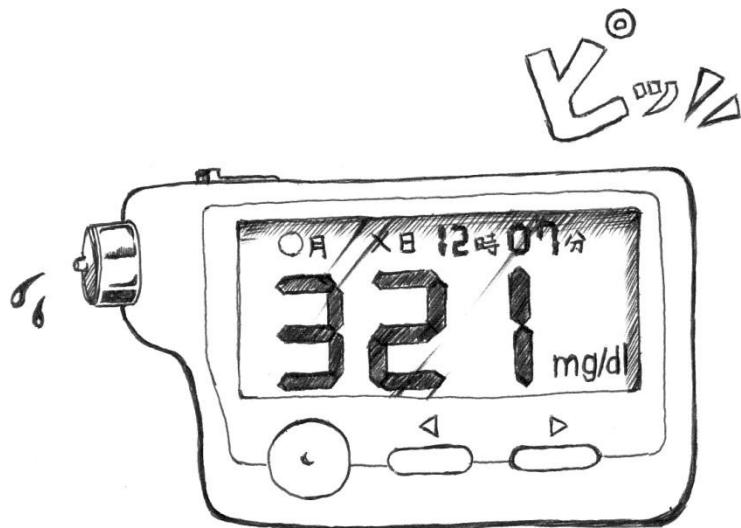


青空糖尿病教室

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



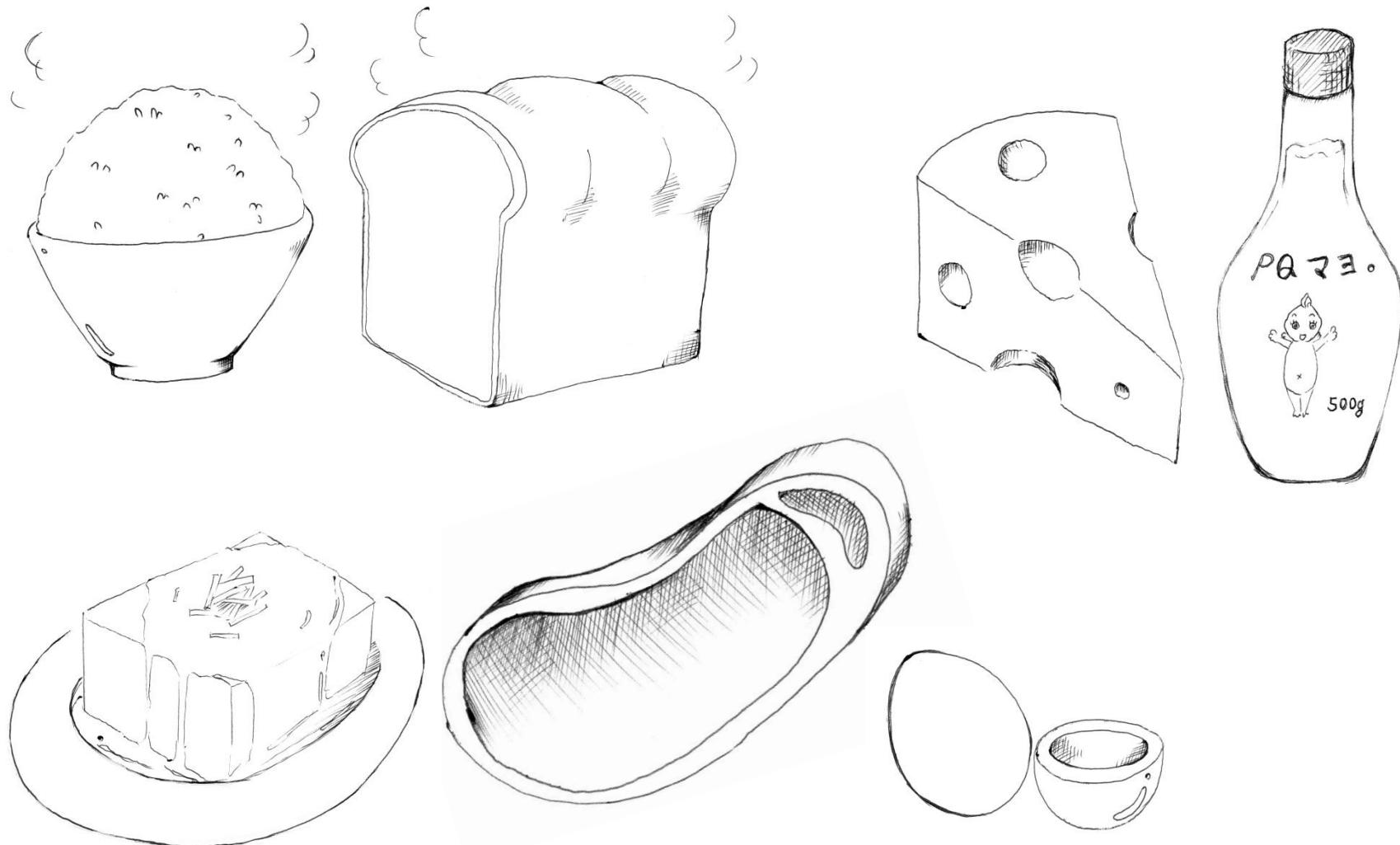
食事療法？

それじゃあ、
高血糖を避ける食事って
どんな食事？

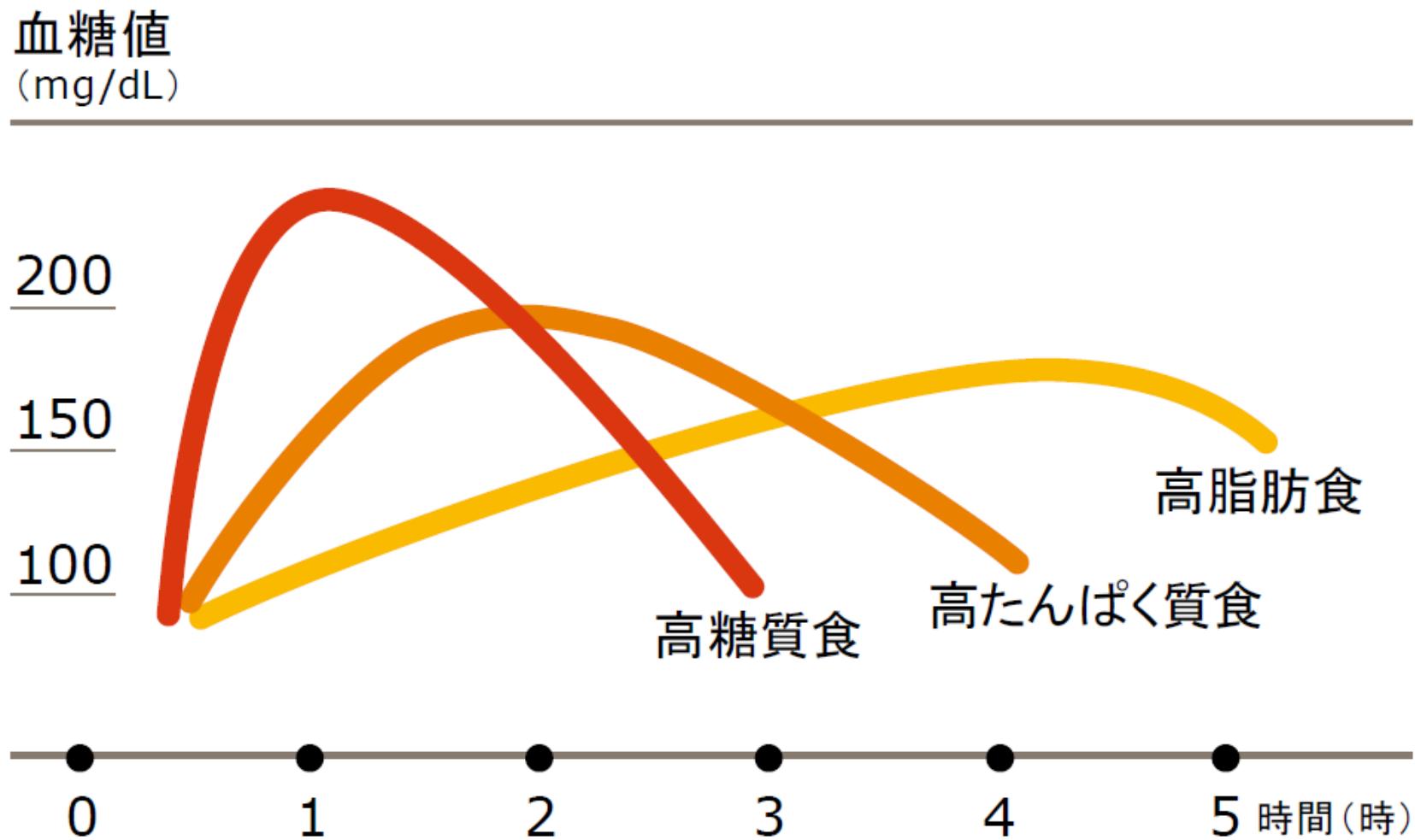


何をどれくらい？

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



食後の血糖値を上げやすい食事、上げにくい食事

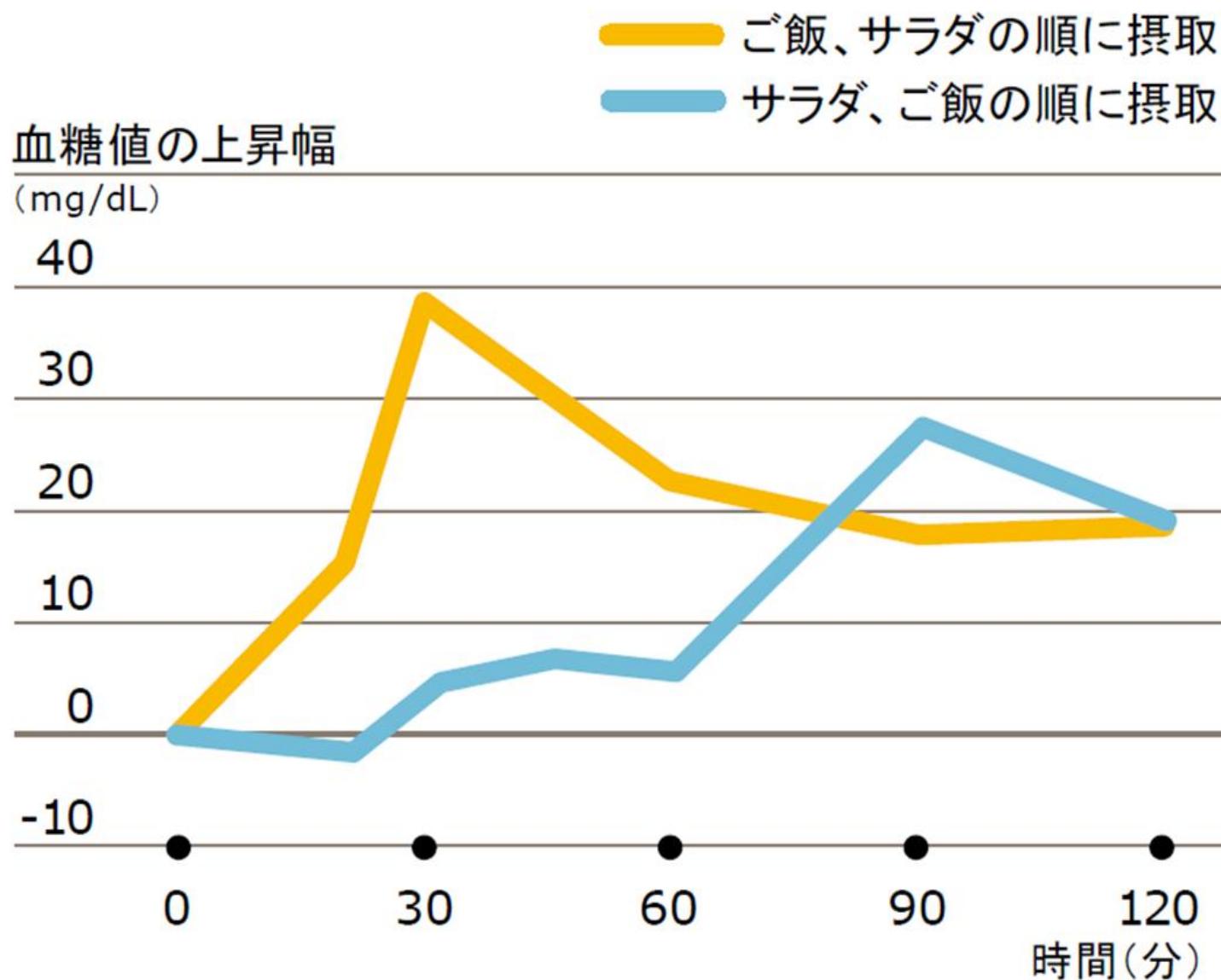
GI 食品	
上げやすい	111 せんべい
	100 白米ご飯
	92 白パン
	75 白米ご飯と酢の物
	74 白米ご飯とみそ汁
血糖値	68 白米ご飯と納豆
	68 コーンフレークと牛乳
	67 チーズ入りカレーライス
上げにくい	58 きつねうどん*
	56 スパゲティ(油とソース使用)
	56 かけそば

低炭水化物ダイエット？

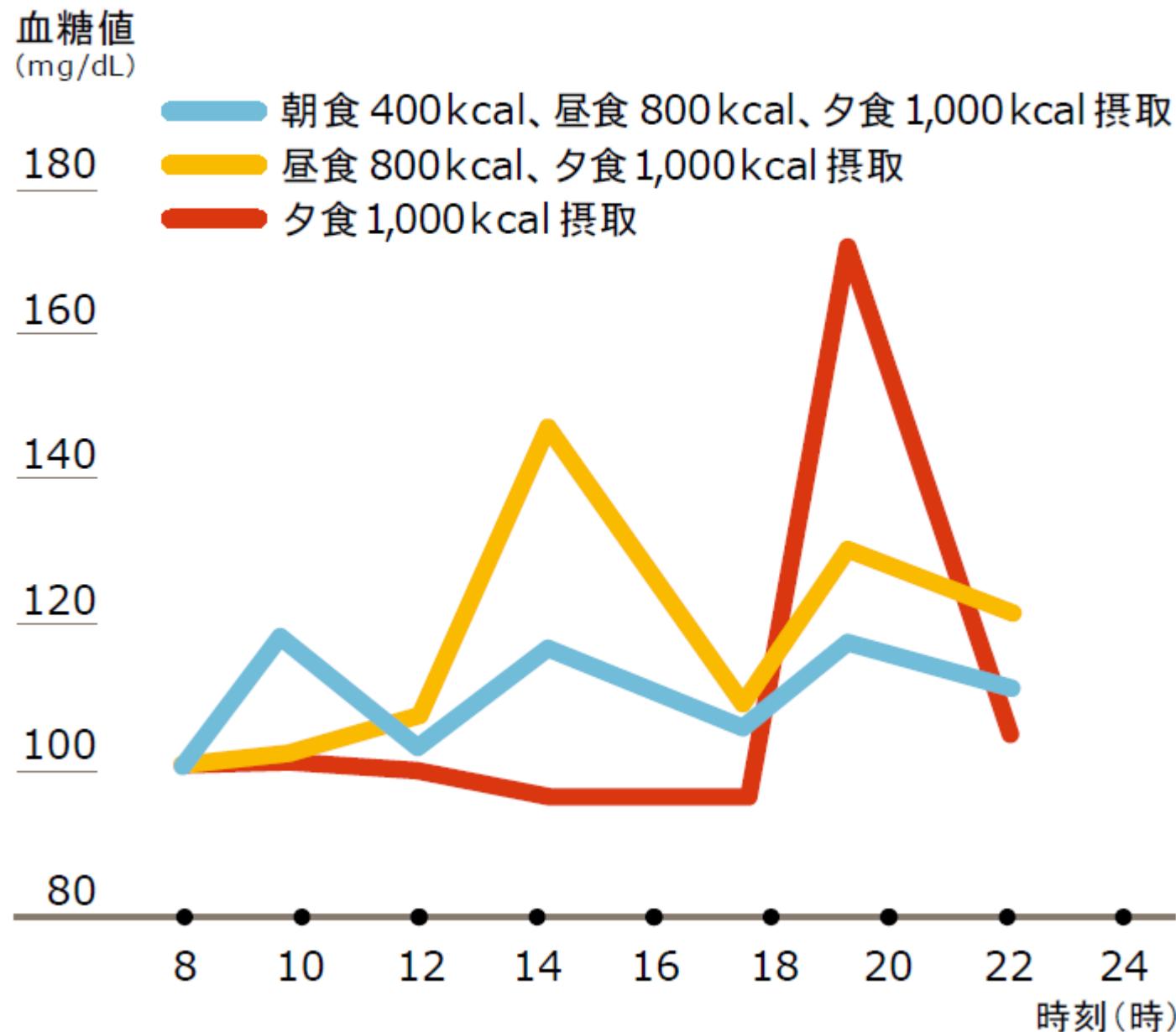


議論の余地あり !!

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



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。
- ・ よく噛んでたべる。

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