

糖尿病にならないために

3つの約束事：①食べ過ぎない ②栄養のバランスを考える ③食事時間を決める

① 食べ過ぎない：1日の摂取エネルギー量を守ろう！！

体脂肪が増えるとインスリンの働きが悪くなります。肥満の人は標準体重を目標に減量しましょう。

身長 m × 身長 m × 22 = kg

標準体重 kg × ※身体活動量 kcal = kcal

(活動量によっても異なるので目安として下さい)

例)

身長170cm、男性、
事務職のAさんの場合

$1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.6\text{kg}$
 $63.6\text{kg} \times 30\text{kcal} = 1908\text{kcal}$



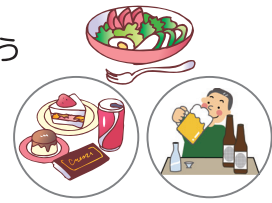
※身体活動量の目安

- ・軽労作(デスクワークがおもな人、主婦など)・・・25~30kcal
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業)・・・30~35kcal

～1日に摂るエネルギー量を守るために～

POINT

- ・腹八分目でも満腹感を得るために、よく噛んでゆっくり食べましょう
- ・間食(お酒・菓子類など)のカロリーも忘れずに計算しましょう



② 栄養のバランスを考える

主な栄養素：たんぱく・脂質
脂肪の多い肉を控えて偏らないように4種類をバランスよく♪

主菜は1食1皿

(魚・肉・卵・大豆製品)

副菜は1食2皿を目標に

(野菜・海藻・きのこ)

主食は毎食食べよう

(ごはん・パン・麺)

主な栄養素：炭水化物
主食は栄養バランスの良い食事の中心となるもの♪
主食を減らすとおかすが増えてカロリーオーバーにも繋がりますので注意しましょう

汁物は1日1回

汁物の摂りすぎは塩分の過剰に。
汁は少なめで具を沢山にしよう

主な栄養素：ビタミン
・ミネラル・食物繊維
食物繊維にはブドウ糖の吸収を緩やかにし急激な血糖の上昇を抑える働きあり♪
カロリーも低いのでボリュームアップにもおすすめ！
[気をつける点]
肉やベーコンなどの加工品、魚などを頻繁に加えないように

③ 食事の時間を決める

血糖値を安定させるためには食事を規則正しくとることが大切です。
朝食を抜く、寝る3時間前に食べる、間食をして食事が食べられなくなるということのないようにしましょう。

欠食やまとめ食いは体脂肪が増えやすくなります。
1日3食規則正しく食べましょう♪

