

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：余分なエネルギーを減らして適正体重を維持しよう！

1日に240kcalを消費(カット)すれば1ヵ月で約1kg減量できます。

日頃の生活習慣を振り返り、余分なエネルギーを減らそう！		カットされるおよそのエネルギー量
□飲酒量	ビールを1缶(350ml)減らす	-150kcal
	普通のタイプのビールから糖質カットのものにする	-50kcal ~ -80kcal
	焼酎水割り1杯減らす(原液25度80cc、水120cc)	-140kcal
□菓子・嗜好飲料	菓子パン1個をむすび1個にする	-150 ~ -250kcal
	ポテトチップスを普通サイズ(60g)から小袋(22g)にする	-215kcal
	20%りんご入り果汁1本(480ml)をお茶にする	-225kcal
□肉類の脂	鶏もも肉1枚分の皮(38g)を取り除く場合	-195kcal
	豚ロース(100g)の脂の部分(18g)を切り取る場合	-135kcal
□ごはんの量	ごはんを5口分(50g)減らす(茶碗を大から中にする)	-80kcal
□運動	15分の速歩	自分の体重分のカロリーカット (例えば70kgの人は約-70kcal)
	15分の自転車	

② 栄養のバランスを考える

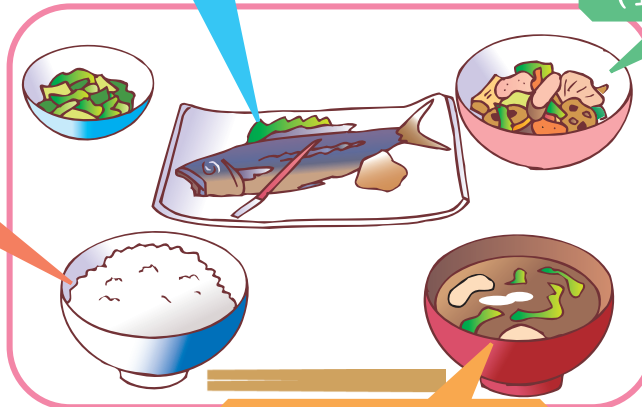
主な栄養素：たんぱく・脂質
脂肪の多い肉を控えて偏らないように4種類をバランスよく♪

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ず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♪

