特定医療法人 社団千寿会三愛病院 発行元 栄養課

かにはっとうちの情値が気になる方

血糖コントロールとは?

こうけっとう 高血糖を改善し、血糖値を正常な値に近づけること

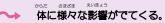


ぱっとう けつえきちゅう ふく 血糖:血液中に含まれるのプドウ糖(からだを動かすエネルギー源になるもの)のこと 血糖値:ブドウ糖が血液中にどのくらいあるかを示す数値

高血糖:血液中にブトウ糖が多い状態

血糖コントロールが必要な理由・・・

- ・血糖値が高い状態が続くと糖尿病の引き金になる。
- がっぺいしょう ひ ま けつあつ あ ・ 合併症を引き起こし、血圧が上がりやすくなる。



・血管がボロボロになる。

血糖コントロールのポイント(食事編)

基本の食事を整える

・1日3食(主食 、

)を規則正しい時間に食べる



、食事を抜くと、次の食事の時に食欲が増し食べ過ぎてしまう

→糖質の吸収率が高まり血糖値が急激に上昇する原因に…

食物繊維を摂ろう

・食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ 東物(特にりんごや柑橘類の皮)、海藻(こんぶ、わかめ)、こんにゃくなどの

食物繊維+低GI食品を取り入れることでさらに効果が期待できる!



しゅしょく 主食:ご飯、パン、麺類

1食あたりの目安量: ご飯→1膳(150g程度)

パン→食パン6枚切り1枚またはロールパン2個

主菜:たんぱく源が主になるおかす

1食あたりの月安量:少なくとも卵1個分(約60g) にく きかな ばあい 肉や魚の場合は、月玉焼きサイズを月安に

副菜:野菜、芋、きのこ、海藻などの食物繊維が含まれるおかず

1食あたりの日安量: 生野菜なら両手1杯分

かねつ ちょうり かたて ばいぶん 加熱調理したものなら片手1杯分

ぎゅうにゅうにゅうはいひん にち **牛乳・乳製品** 1日あたりの摂取量:牛乳→]ップ・1杯(200ml)または3-グ ル/2個(75g/個)まで

集物 1日あたりの摂取量:みかんサイズなら2個、りんごサイズなら1個まで

できせつ せっしゅりょう こじん カガ カガ 適切な摂取量は、個人によって違います 気になる方はぜひ栄養士にご相談ください



低GI食品って知っていますか

GI(グリセミック・インデックス)とは・・・

食品を食べてから血糖値が上がるスピードを測ったもののこと



低GI食品が良いと言われる理由

糖尿病の予防・治療に効果的とされているため



