



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

冬の寒さを感じるころとなりました。11月14日は「世界糖尿病デー」、日本も11月は糖尿病月間です。世界の糖尿病人口は2012年11月現在で約3億7100万人であり、昨年から500万人に増加し、深刻な状況です。そこで今回は糖尿病と食事についてご紹介します。

まずは、いつもの食生活をチェック！

- 食事を抜いたり、夜食や間食がある。食事時間が不規則。
- つい食べ過ぎてしまう。
- 外食や加工食品、脂っこいものをよく食べる。
- 野菜・きのこ類・海藻はあまり食べない。
- 甘いものが好き。または、お酒をよく飲む。

まずは「バランスよく」を心がけよう！

定食型の食事が理想的！

主食+副菜+主菜の食事を！

米飯茶碗1杯 (150g) 250kcalを
基本に適量を守りましょう。

食パン (6枚切) 1枚半
うどん・そば1杯程度

主菜

主食

副菜



脂っこいものよく食べてる...



そういえば目立ってきた...

そう感じている方、
要注意です！！

おかずは少し少なめを意識して！

1回にどれか1品を選びましょう。
肉：手のひらサイズで薄切り2~3枚
魚：1切、小1匹、卵：1個、納豆：1パック
豆腐1/3丁

1日350g以上が目標！！
手計りで確認しましょう！

1食分の野菜を食べる目安量=120g
その1/3は緑黄色野菜を。



気をつけたい間食やアルコール

間食はついつい食べてしまうと大幅にカロリーを摂りすぎることになります。どうしても食べたい時は、質の良いものを選ぶようにしましょう。

★質のよい間食を



80kcal!

500kcal?

果物や牛乳、ヨーグルトなどを上手に活用して！

アルコールは1g=7kcalと高いが栄養素がないため、”中身のないカロリー”と呼ばれています。アルコールは体に残らずすぐにエネルギーになり食事からのエネルギーは体内に蓄積されるので肥満になりやすいです。休肝日を作り、過剰摂取にならないようにしましょう。

日本での推奨量 (健康日本21より)

純アルコール量 男性：20g/1日、女性：10g/1日

★20gの目安★ご飯1杯分のカロリーと同程度



| | | | | |
|-----------------|---------------|------------------|----------------|-----------------------|
| 缶ビール (500ml) | 清酒 (180ml) | 焼酎ロック (100ml) | ワイン (200ml) | ウイスキー・ブランデー (60ml) |
| 200kcal | 190kcal | 146kcal | 146kcal | 142kcal |

食事の基本はよく噛んでゆっくり食べることです！心がけて楽しい食事時間を！

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。