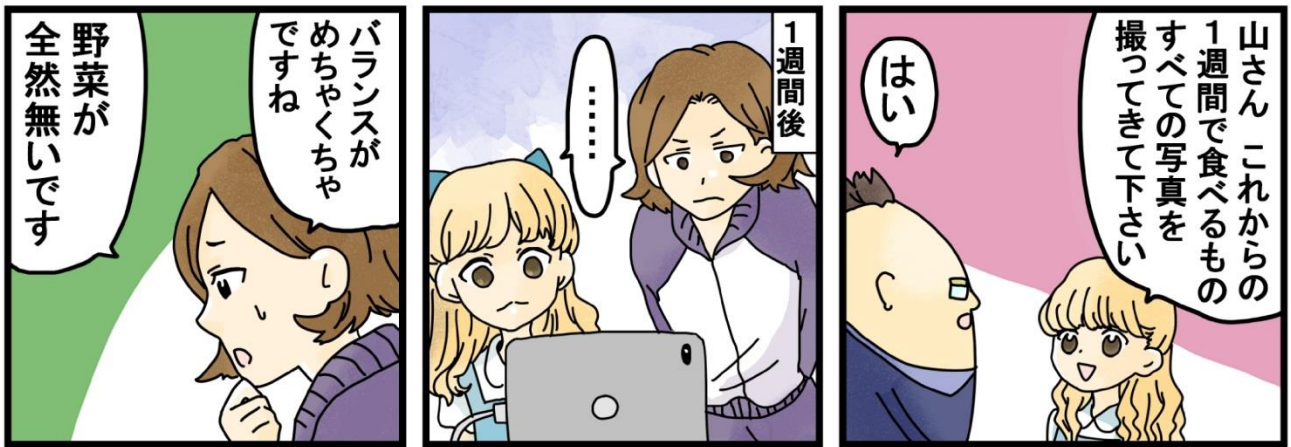


『サトウさんとお付き合い始めました。』

第6話 ～ 食事療法①「バランス」～

しばうら はるみ
画：芝浦 晴海



黄→主食(炭水化物) 赤→主菜(たんぱく質) 緑→副菜(野菜)

山さんの現在の食事

朝 大盛ペペロンチーノ (650kcal)

夜 豚カツ弁当 (800kcal)

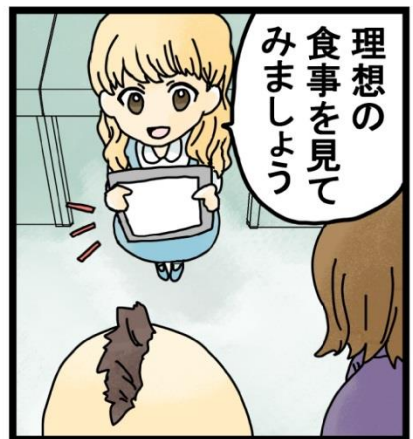
主食ばかり目立つなあ

うなぎごはん 唐揚げ・ポテトサラダ ゼロカロリービール×2本 (1050kcal)

山さんの理想の食事

ちいみに身長は160cm

ごはん・野菜たっぷり味噌汁・いんげんの胡麻和え・鮭の塩焼き(530kcal)



食事療法は糖尿病治療の基本です

運動はできる人もできない人も

外(運動)からだけでなく中(食事)から改善していくことが大切です

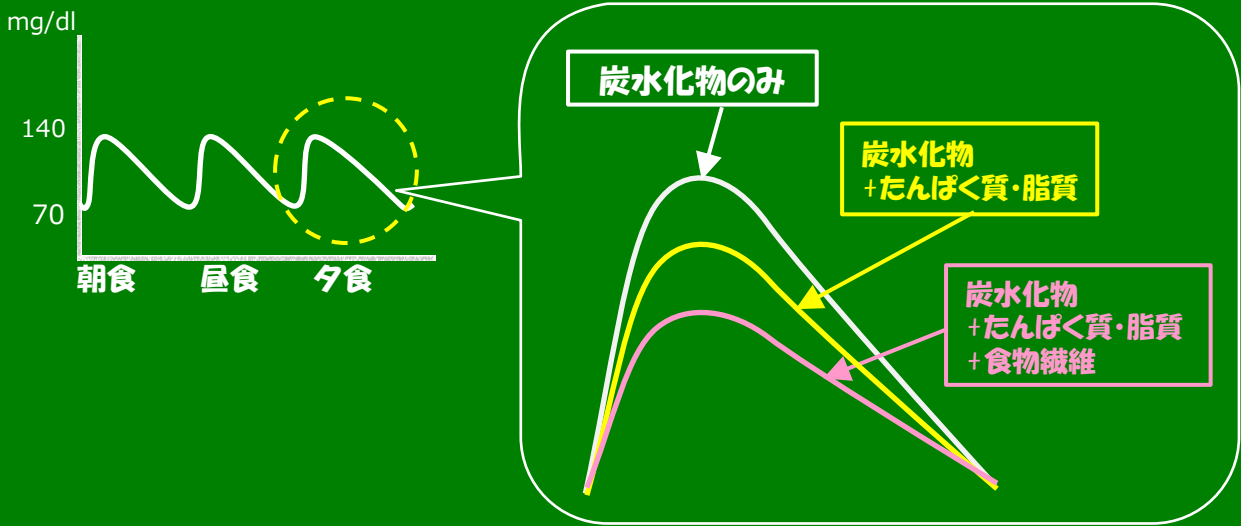
忙しいと主食と主菜だけで済ませる人が多いですが

副菜(野菜)も入れることが重要です

汁物

野菜をいっぱい入れるのがオススメ

食事バランスが食後の血糖値を変える！



9月3日 (月)
日直 AYさん

食後の血糖上昇は、食べたものの組み合わせで変わります。総合的な摂取エネルギーが同じであっても、血糖上昇率は異なります。

例えばコンビニで約620kcal分の食べ物を買う場合…

- | | | |
|---|--------------------|-------------|
| | おにぎり 1個 (約170kcal) | ➔ 黒板の白い山になる |
| | メロンパン1個 (約450kcal) | |
| ㊦ | おにぎり 2個 (約340kcal) | ➔ 黒板の赤い山になる |
| | 唐揚げ (約200kcal) | |
| | サラダ (約 80kcal) | |

このように、食べ物のバランスが良いと血糖値の上昇が抑えられます！

お弁当を選ぶときも、“幕の内弁当”のような、「炭水化物+たんぱく質・脂質+食物繊維」が揃っているものを選ぶといいですね★

