

信尽信道場

vol.6 2010. 8·9月号 北晨会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



夏の食べすぎ注意器!?

「暑い日が続いて、 ビールをたくさん 飲んでしまった。」

「お盆に人が集まって、 つい食べ過ぎてしまった。」

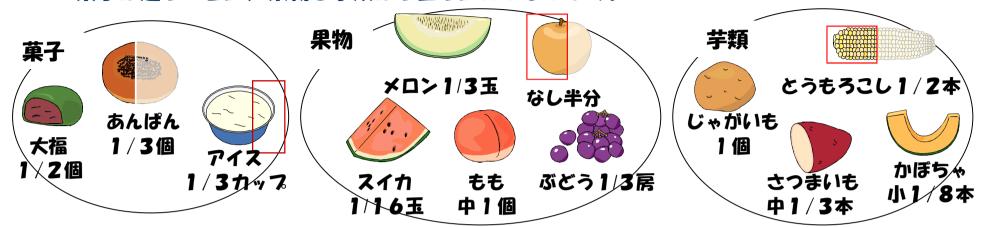


「さっぱりするので、果物 をよく食べていた。」

「風呂上りに、毎日アイスを食べて、体重が増えてしまった。」

皆さんは、こんな経験ありませんか? めぐむくんのようにならないためには、どのようなことに気をつけると 良いでしょうか? お盆から秋にかけての食事療法のコツについてお話します。

1. 糖分を控えるためのコツ 菓子は週1~2回、果物と芋類は1日1回にしましょう。



2. アルコールを摂り過ぎないためのコツ 低カロリーのビールや酎ハイがお勧めです。



ビール中ジョッキ 1 杯 200Kcal





焼酎グラス 1 / 2杯 200Kcal



※全て、ご飯茶碗軽く 1/2膳に相当します。

ワイングラス 1 杯 7 O Kcal

※200Kcal はご飯茶碗 1 膳に相当します。

3. 食べ過ぎないコツ

野菜料理、トコロテン、もずく酢などを一緒に摂取することで、血糖の上昇を緩やかにする効果があります。



両手 1 杯を目安に、朝・昼・夕と毎食 食べるようにしましょう ^