



糖尿病道場

vol.6 2010. 8・9月号 北晨会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



夏の食べすぎ注意報！？

「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。」



めぐむくん

「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。

菓子

- 大福 1/2個
- あんぱん 1/3個
- アイス 1/3カップ

果物

- メロン 1/3玉
- スイカ 1/16玉
- なし半分
- もも 中1個
- ぶどう 1/3房

芋類

- じゃがいも 1個
- さつまいも 中1/3本
- とうもろこし 1/2本
- かぼちゃ 小1/8本

※全て、ご飯茶碗軽く1/2膳に相当します。

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

日本酒1合 200Kcal

焼酎グラス1/2杯 200Kcal

ワイングラス1杯 70Kcal

※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