



糖尿病道場

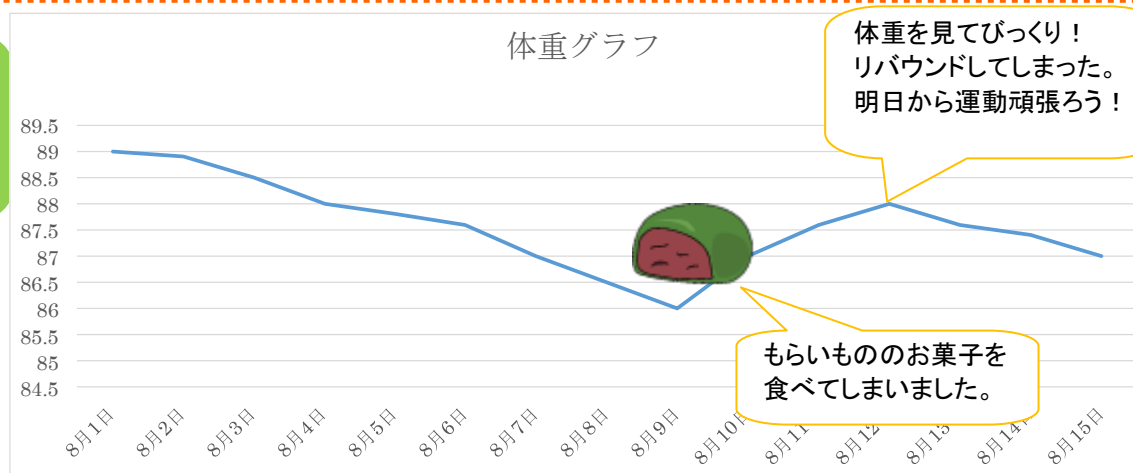
vol.34 2019年 秋号 北晨会恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター
糖尿病療養指導士会



体重について感心をもっていますか？

食生活が豊かになるにつれ、日本においても肥満から糖尿病になる割合が増えています。そのため動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳卒中など深刻な病気の発症率が高まっています。しかし、自分ではわかっているにもかかわらず過食や運動不足といった生活習慣はなかなか改善しにくいものです。ぜひこれから紹介する方法で体重管理の方法を取り入れてみてください。

ダイエットノートを使用し日々の食事や体重の変化を記録していくことで食行動の「くせ」や改善点、目標を明らかにするようにしています。改善の効果を目で見ることができればやる気アップにつながります！



[食事記録表]

	朝食	間食	昼食	間食	夕食	間食
8/1	菓子パン コーヒー(砂糖入り)	りんご	きつねうどん	おかき	ご飯 てんぷら ナスの佃煮 焼き豆腐 ①	クッキー3枚
/2	トースト サラダ ②		野菜スープ 和定食		ご飯 味噌汁 刺身	
/3	明太子パン		おにぎり2個		すし3貫 焼きえび 煮物 牛たたきサラダ ビール3杯 ③	
/4	トースト コーヒー(砂糖入り)		焼きそば ご飯 味噌汁	菓子 パン	モツなべ ビール4杯 ④	
/5	ご飯 味噌汁 焼き鮭		刺身定食 豚汁		お好み焼き 野菜スープ	
/6	ヨーグルト バナナ きなこ		カレーライス スイートポテト ⑤		そば 卵スープ サラダ	
/7	ヨーグルト バナナ		野菜パイ 豆腐		焼き魚 卵焼きサラダ	

食事記録のチェックポイント！

- ① 品数・間食が多すぎ
- ② 昨日のメニューを反省して
- ③ 飲み会
- ④ 2日間連続で飲み会
- ⑤ カロリーオーバー

食生活を見直してみよう！

- ・食べ過ぎなければ太らない！
- ・まずは間食をやめること！
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・早食いは食べ過ぎをまねく

