

血糖コントロールできていますか？

糖尿病の主な合併症は『しめじとえのき』で覚えよう！

【細い血管障害】

- し…神経障害(手足のしびれなど)
- め…眼の障害(網膜症→失明)
- じ…腎臓の障害(腎不全→透析)



【太い血管障害】

- え…壊疽(足の壊死→切断)
- の…脳卒中(脳梗塞・脳出血)
- き…虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)



【血糖管理の指標】

- ・透析前または食後約2時間血糖値:180~200mg/dL未満
- ・グルコアルブミン値(GA):20%未満
(心血管疾患の既往があり、低血糖傾向のある患者さんは24%未満)

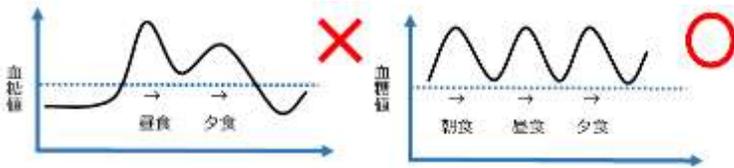
★適切な血糖管理をすることで
上記の合併症を
予防することができます

血糖コントロールの食事ポイント



POINT 01 3食規則正しく、バランスのよい食事をする

【1日2食の不規則な食事】 【3食規則正しい食事】



1日1食や2食になっていませんか？
欠食すると、血糖管理は悪化します。
1日3食、食事をするすることで
血糖値の変動は緩やかになり
良好な血糖管理といえます。



POINT 02 食べる順番を意識しながら食べる

食事をする時は、①野菜(副菜)→②肉や魚などのたんぱく源(主菜)→③ごはんやパンなど糖質の順番で食べることを意識しましょう。

先に食物繊維(野菜)を食べることで、糖質を食べた際の急激な血糖値の上昇を抑えることができます

①副菜



野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

②主菜



肉、魚、卵、大豆、大豆製品

③主食



ご飯、パン、麺類など



POINT 03 ゆっくりよく噛んで食べることで、急激な血糖値の上昇と食べ過ぎを防止する

ゆっくりよく噛んで食べるコツ

1. 一口の量を少なめにし、食べるごとに箸を置き、味わって食べる
2. 一口ごとの噛む回数を少しずつ増やす、まずは今より5回多く噛む
3. 食事に集中し、ながら食べを控える



POINT 04 間食は質・量・食べるタイミングが大切!



おやつとの上手な付き合い方

1. 糖質・脂質が少ないものを選ぶ…市販のお菓子は小袋のものを選ぶ
2. ちょこちょこ食べ・ながら食べをしない…食後のデザートとして食べると良い
3. 食べるタイミングは運動前や朝食・昼食の食後すぐ…夕食後は活動量も少ないため控える