



管理栄養士がお伝えする



令和2年2月発行 キタバ薬局 管理栄養士 薫作成

◎糖尿病◎

<糖尿病の特徴>

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の分泌量が少なくなったり、分泌されてもうまく働かなくなったりし、血糖値が高い状態になることを言います。病気が進行すると、多くの場合、網膜症、腎症、神経障害などの合併症を起こすこともあります。

<予防の3原則>



エネルギーを取り過ぎない



栄養バランスを意識する



3食規則正しく食べる

調理法（「揚げる」よりも「ゆでる・蒸す・焼く・炒める」）や食べ方（大食い・早食いをしない）を変えるだけでも摂取エネルギー量や血糖値の上昇を抑えることができます！

<低GI食品とは？>

GI値（グリセミック・インデックス）とは、糖の吸収スピードを示し、一般的にGI値の低い食品は、血糖値の急激な上昇を抑制する効果が期待できる食品といわれています。

| | 低 | 中 | 高 |
|--------------|---|----------------------------------|--------------------------------|
| 炭水化物 | 春雨、しらたき、そば、玄米 こんにやく、小麦全粒粉パン | うどん、パスタ | 白米、パン |
| 野菜・海藻 | レタスなどの葉物、きのこ類 大根、ピーマン、ブロッコリ わかめ、もずく、ひじき | さつまいも | にんじん、かぼちゃ じゃがいも |
| 乳製品 菓子・果物 | 牛乳、ヨーグルト、チーズ りんご、もも、ナッツ類 | プリン、ゼリー パイナップル、バナナ アイスクリーム | フライドポテト せんべい、クッキー チョコレート |

GI値が
70以上を高GI食品
56~69を中GI食品
55以下を低GI食品
と分類しています。

<糖尿病予防におすすめメニュー>

***しらたきの中華風サラダ(2人前)* (1人前 エネルギー 37kcal 食物繊維 1.8g 塩分 0.6g)**

材料 しらたき 100g、きゅうり 40g、赤パプリカ 10g、黄パプリカ 10g、カニ風味かまぼこ 1本

酢 小さじ1、**しょうゆ** 小さじ1、**ごま油** 小さじ1

作り方 しらたきは茹でて一度ザルに上げ、食べやすい長さに切る。フライパンで5分乾煎りして水気をとばす。きゅうりは千切り、パプリカは細切り、カニ風味かまぼこは細く割く。切った材料を酢・しょうゆ・ごま油で和える。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

