

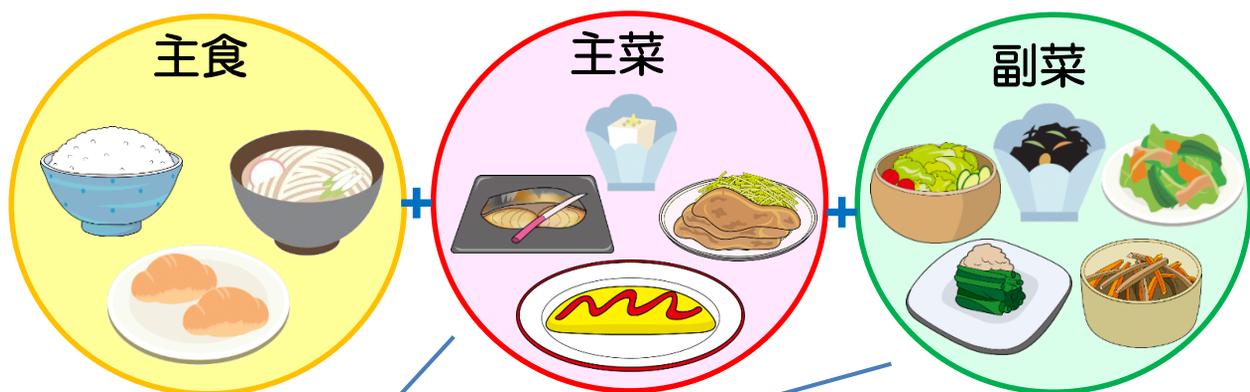
糖尿病だより

『糖尿病の食事は、どんな食事？』

糖尿病の食事は「節食」や「我慢」といったイメージがあるかもしれませんが、極端な食事制限では長続きしません。無理せず、できることから始めましょう。

食事療法のポイント！

- ◇1日3食規則正しく食べる
- ◇主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ◇よく噛んで、ゆっくり食べる
- ◇腹八分目でごちそうさま
- ◇間食は菓子よりも、適量の果物や乳製品



間食は、果物や牛乳・ヨーグルト等がおすすめ！



果物は自分の握りこぶし1個分が1日の目安です。
牛乳はコップ1杯分が1日の目安です。

～家族全員が楽しめる食事に～

糖尿病の人の食事は、生活習慣病を予防する健康食でもあります。

1人だけメニューを変えるのではなく、家族で同じ食事をするのが無理なく続けるコツです。

