

# 糖尿病教室だより

## 無理なく継続 食事療法

普段の食生活をふり返り自分に合う方法を探してみましょう。

☆食事の量や中身を変えたくない人は...



①食べる順番を変えてみよう。食べる順番で血糖値の上昇を緩やかに。

～1皿目～

5分間



野菜の皿

～2皿目～



たんぱく質の皿

～3皿目～

10分後



炭水化物の皿

### 《食べ順のルール》

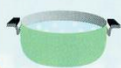
- 1、野菜から食べる:** 血糖値の急上昇を抑える野菜をにぎりこぶし2個分～1個分の量を食べきる。できれば5分間かけて食べる。
- 2、次にたんぱく質のおかずを食べる:** たんぱく質のおかずは半分から3分の1を残し、ご飯のおかずと一緒に食べてもよい。
- 3、最後に炭水化物を食べる:** ご飯・パン・麺・イモ類は最後に食べる。できれば食事開始から10分後に食べ始める。

②調理方法をかえてみる。同じ素材でも調理方法によってエネルギーが変化。

牛もも肉  
(100g)  
209kcal



ゆでる  
189kcal



網焼き  
201kcal



蒸す  
201kcal



煮る  
205kcal



炒める  
220kcal











揚げる  
339kcal



### ③肉の種類や部位を変えてみる。

肉は種類や部位によってエネルギー量に差があります。

	ヒレ肉 185kcal (脂肪なし)	もも肉 181kcal (脂肪なし)	もも肉 209kcal		牛 肩ロース肉 318kcal	バラ肉 454kcal	
	ヒレ肉 115kcal (脂肪なし)	もも肉 148kcal (脂肪なし)	肩肉 171kcal		豚 ロース肉 263kcal	バラ肉 386kcal	
	ささみ 105kcal	むね肉 (皮なし) 108kcal	もも肉 (皮なし) 116kcal		鶏 もも肉 (皮つき) 200kcal	皮(もも) 513kcal	

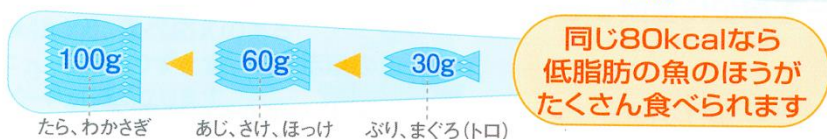
ひき肉も、牛・豚は赤身の肉を選び、鶏は皮をはずしてひいてもらうとよいでしょう (可食部100g当たり)

### ④魚の種類を変えてみる。

魚は白身を積極的に、青魚も適量を  
白身魚は低脂肪で低エネルギー



青魚はDHA・EPAが豊富  
DHA・EPAは中性脂肪の増加を防いでくれます



### ⑤調味料は低エネルギーのものを選ぶ。

カロリーーフーフやノンオイル、カロリーゼロなどの調味料を上手に利用しエネルギーダウン。



### ⑥かさ増し料理で満足度アップ。

野菜やきのこ、海藻類でかさ増しをしてボリュームアップ。

