

青なぎ通信

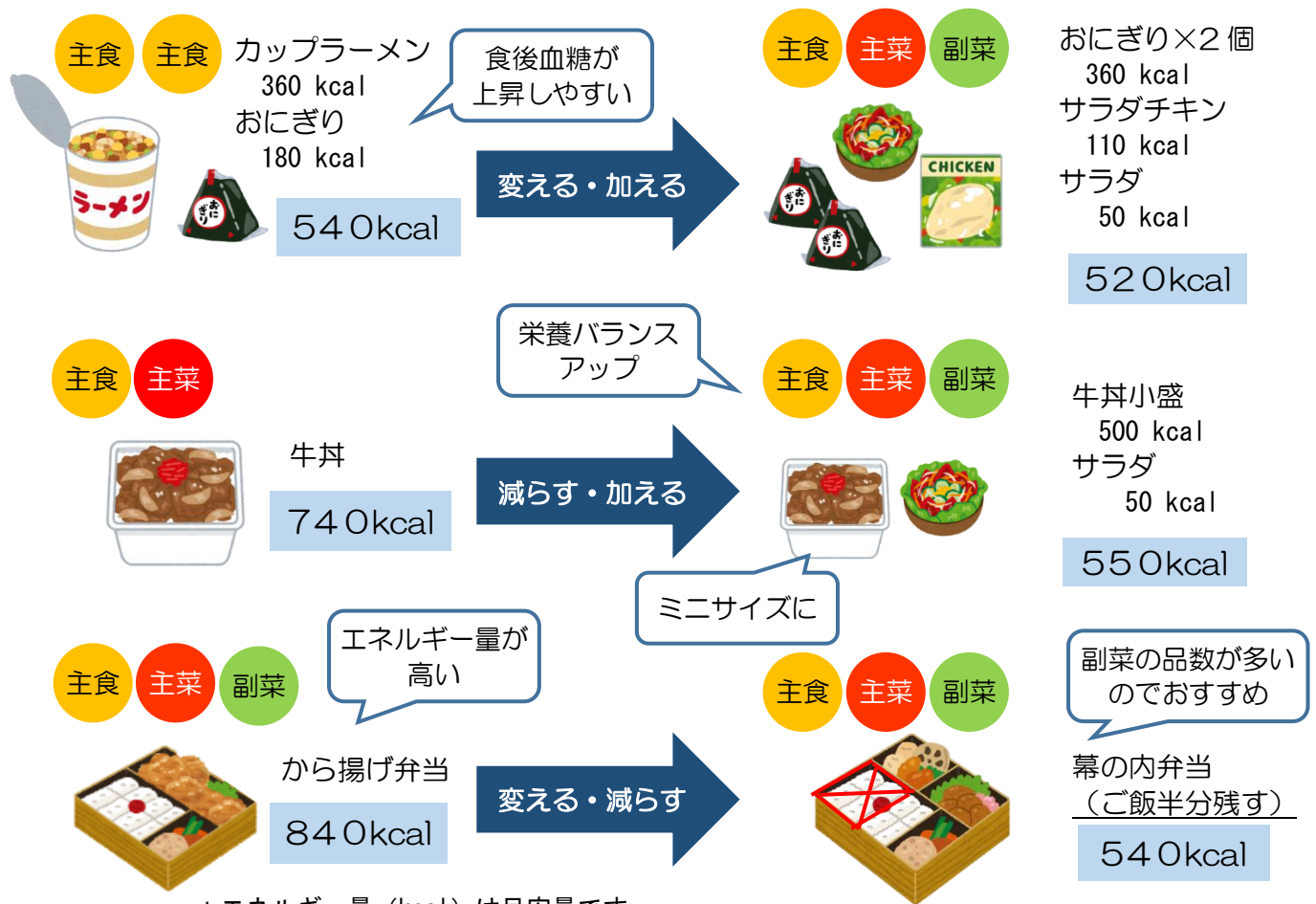
2021.2.1 (第18号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧だ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

スーパーやコンビニエンスストア等の調理済み食品は、手軽な反面、選び方によってエネルギー量や栄養素が大きく変わります。また、食物繊維が豊富な食品を組み合わせることで、食後血糖の上昇を抑えることができます。賢く選んで上手に利用しましょう。

★ちょっとの工夫でカロリーダウン！栄養バランスアップ！

主食 の炭水化物源（ご飯、パン、麺類）、**主菜** のたんぱく質源（肉、魚、卵、大豆製品）、**副菜** の食物繊維が豊富な食品（野菜、海藻、きのこ）をそろえるようにしましょう。



*エネルギー量 (kcal) は目安量です。

★食品表示でエネルギー量を確認しましょう

主治医に指示されたエネルギー量から、1食あたりのエネルギー量を計算して、食べる量を調節しましょう。

栄養成分表示 (100g) 当たり	
熱量 (エネルギー量)	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

表示単位が「1食あたり」とは限らないので注意しましょう。実際に食べる量がどのくらいか確認が必要です。

1日 (3食) の指示エネルギー量が20単位 (1600 kcal) の場合、1食6~7単位 (約530 kcal) となるように食品を組み合わせましょう。