



# 2020年5月号

Tenma Tounyoubyou Taisaku Team  
天満糖尿病対策チーム

## 食べる順番について

早めに満腹感が得られ、食べ過ぎを防げると共に、後から食べる糖質の急な吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。

食べる順番 ① 副菜

### まずはお野菜から 食べましょう



「食物繊維、ビタミン、ミネラル」  
(野菜類、海藻類、きのこ類など)

② 主菜

### 次にお肉やお魚を ゆっくりと 食べましょう



筋肉など体のもとを作る

「たんぱく質」

(肉、魚、卵、乳・大豆製品など)

③ 主食

### 5分たったらさあ ごはん

あとは自由に  
食べましょう

(参考文献、引用画像：ヘルシーネット  
ワーク ナビ)



エネルギー源となる

「炭水化物(糖質)」

(穀類)

## 糖尿病の早い段階から動脈硬化対策 予防・改善するための食事スタイル

糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などは、動脈硬化が進むことによって起こる狭心症、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病、下肢の動脈硬化などを引き起こしたり、進めたりします。不健康な食事や運動不足などの生活スタイルを見直すことで、動脈硬化を改善できます。医師に「動脈硬化のリスクが高い」と言われたら、まず食事を改善することが重要！！

### ☆食事のポイントは5つ☆

その1	<b>控えたい食品</b> 脂身の多い肉、鶏皮など、牛脂、ラード、バターなど、ベーコン、脂の多いハム、ソーセージ、ジュース、お菓子、アルコールを控える
その2	<b>積極的に摂りたい食品</b> 魚とくに青背魚、大豆、納豆、豆腐、高野豆腐、緑黄色野菜、海藻、キノコ、コンニャクを積極的に摂る
その3	<b>増やしたい食品</b> 白米、小麦粉を減らし、玄米、七分つき米、麦飯、雑穀、ライ麦パン、全粒粉パン、ソバを増やす
その4	<b>適度に摂りたい食品</b> 甘味の少ない果物、乳製品を適度に摂る
その5	<b>減塩</b> 塩を減らし薄味にする

朝・昼・夕の食事では、「主食：炭水化物」「主菜：タンパク質」「副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維」「汁」を揃えて減塩して薄味にしましょう！外食時、コンビニやスーパーなどで弁当や総菜を買うときも同じように考えて選びましょう！

