# 血糖コントロールの悪化や体重増加が生じた方へ

食生活の変化や活動量の低下などにより、血糖値や体重のコントロールが悪化する可能性は誰にでもあります。 今の状況を振り返り、これ以上の悪化を防いでいくことが大切です。

#### ◆ 問題となる偏りや過剰が生じていないか確認を

2ページを参考に、特に以下の3点について振り返ってみましょう。

- ① 炭水化物の量が増えたり、炭水化物のみの食事になっていないか?
- ② 脂質の過剰はないか?
- ③ 間食の増加、だらだら食べはないか?

### ◆ お惣菜やテイクアウト、デリバリーと上手くつきあう

日々の食事の強い味方ですが、つい主食量が多くなったり、揚げ物など油の多いメニューになったりしがちです。

自分なりのルールを持って上手くつきあいましょう。

- 例)・ご飯の量が多い場合はのこす、または注文時にへらしてもらう
  - ・ご飯と麺、パスタとパンなど炭水化物を重ねたメニューはさける
  - ・揚げ物、油炒めなど、油の多い料理が重ならないようにする

お店やメニューの選択肢を広げ、食事のバリエーションを増やすことも、 食事の偏りを防ぐ方法の一つです。

#### ◆ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛むことは (-口20回程度)、血糖値の上昇を緩やかにしたり、 食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

- ☑ 自分は普段どのくらい噛んで食べている?
- ⇒ 数回しか噛んでいない場合は、できる範囲で今より5回多く噛む ことを意識してみましょう。

食材を大きく切ったり、ごぼうなど歯ごたえのあるものを取り入れると、 自然と噛む回数を増やすことができます。

### ◆ 飲食以外の癒しやストレス解消方法もさがしてみる

血糖値や体重のコントロール悪化には、活動量の低下やストレスの 増加も影響しています。

どうすれば今より活動量を増やせそうか、飲食以外でも気分転換ができるかなど、自分なりの方法を見つけていくことも大切です。

# 食事で特に振り返りたい3つのポイント

(1) 炭水化物の量が増えたり、炭水化物のみの食事になっていないか?

《主食》とその仲間

炭水化物(糖質)を多く含む食品

大事なエネルギー源ですが、摂り過ぎや 炭水化物のみの食事は、食後高血糖に なりやすいため要注意

ご飯・粥・餅、パン類、めん類、シリアル 小麦粉(たこ焼き、餃子の皮など) ホットケーキミックス、はるさめなど

いも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし 豆類 (ただし、大豆は主菜の仲間)、栗など

合わせて小鉢1つ以上食べる場合は 主食の量を減らしましょう

《主菜》

たんぱく質を多く含む食品

体をつくるもとになるため、 副菜の用意が難しい時でも、 主菜は毎食必ずとりましょう

魚介類、肉類、卵、チーズ 大豆とその加工品 (豆腐、納豆など)



《副菜》体の調子を整える

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、海藻類、こんにゃく













- \*血糖値の上昇を緩やかにする
- \*満腹感により炭水化物の食べ 過ぎを防ぐ

(2) 脂質の過剰はないか?

脂質を多く含む食品・料理

体重増加や食後高血糖の持続に影響するため 特に夕方~寝る前は要注意

各種油、バター、マーガリン、揚げ物、油炒め、マヨネーズ、オイル系ドレッシング 脂身の多い肉、一部のインスタント麺、菓子パン、アイスクリーム など

(3) 間食の増加、だらだら食べはないか?

お煎餅、大福、チョコレート、クッキー、スナック菓子など、 炭水化物や脂質を多く含むもの、砂糖が加えられているものは 高血糖が続く原因となるため、原則は控え、食べる時は量を 決めましょう

習慣的に食べたい方は、できるだけ砂糖や油が添加されていないものや、 低糖質のスイーツや菓子類で満足できるものはないか探してみましょう

#### ◇ 牛乳・乳製品 /果物(生または冷凍)

食事の一部または間食として食べる際は適量を

1日の目安





片手にのる程度

1日の目安



コップ1杯、カップ1個 砂糖入の製品には注意

缶詰やジャムなどの加工品は原則控える

◇水分

水やお茶など無糖の飲み物を中心にこまめにとりましょう

砂糖入り飲料は血糖値を急激に上げるため原則控える

※アルコールを飲む場合は主治医と相談を



※主治医や担当管理栄養十の指導を受けている方は、その内容を優先 してください

市川市医師会地域医療支援センター