

昔 摂取エネルギー量を意識すべし

カロリーコントロールすれば、大丈夫なんだよね？



今 食べる順番・時間帯も意識すべし

食べ方を工夫して血糖値の乱高下を抑えることも大切です！



血糖値の急激な変化が糖尿病の進行を早める?!
以前は、高血糖の食事療法... 血糖値の急激な変化... 空腹時に糖質の多い食品ばかり食べたり...

糖尿病の常識の巻

私がナビゲートします!



情報は日々新しくなってゆくの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？ このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

図解 女子栄養大学 栄養クリニック教授 蒲池桂子

Comic panels showing a doctor explaining calorie counts and eating order to a patient. Includes calculations for noodle meals and a list of recommended foods.

血糖コントロールのコツ → 「血糖値の上昇をゆるやかに」がポイント

食べ順

「野菜(食物繊維) → 肉・魚などの主菜(たんぱく質) → ごはん・パン・めん(糖質)」の順番で。食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるうえ、肥満の方の減量にも役立つ。

血糖コントロールには運動も重要です。運動をすると糖が筋肉にとりこまれてエネルギーとして使われ、血糖値が下がります。

朝食

朝食抜きは昼食後の血糖値急上昇の原因に。簡単なものでもよいので、朝食をとる習慣を。

夕食

夕食は「早めに、食べ過ぎない」のがポイント。夜遅くなってしまう場合は、「夕方に炭水化物中心の間食 → 帰宅後は野菜とたんぱく質中心の軽めの食事」のように分食をするのもおすすめ。

喫煙は動脈硬化を進めるので、糖尿病の進行防止・合併症予防のためにも禁煙しましょう。

主食

食物繊維が多く含まれている未精製のものを選ぶと◎。例 白米 → 雑穀米、白いパン → ライ麦パン



合併症の傾向にも変化が...

心筋梗塞が増えている!



「糖尿病の合併症」といえば、以前は糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症が多く見られました。依然として多いものの、医療技術の進歩や早期ケアの導入... 心筋梗塞のリスクは約2倍。『まだ予備群だから大丈夫』などと思わず、血糖コントロールに取り組みましょう。

Comic panels showing a doctor explaining the importance of eating order and exercise to a patient. Includes a list of recommended foods.

Comic panels showing a doctor explaining the importance of eating order and exercise to a patient. Includes a list of recommended foods.