

# 糖尿病治療 の キ・ホ・ン

## 食事療法編

【監修】

京都府立医科大学 大学院医学研究科  
内分泌・代謝内科学

教授 福井道明 先生

- 1 1日の食事の量を減らすため、  
1食分抜いた方がいいのかな？
- 2 どんなものをどのくらい食べれば  
いいのかな？
- 3 食事療法を続けられるか不安だなあ…。



# 1 規則正しい食事習慣を身につけましょう。

朝食、昼食、夕食の1日3回とし、規則正しくとりましょう。



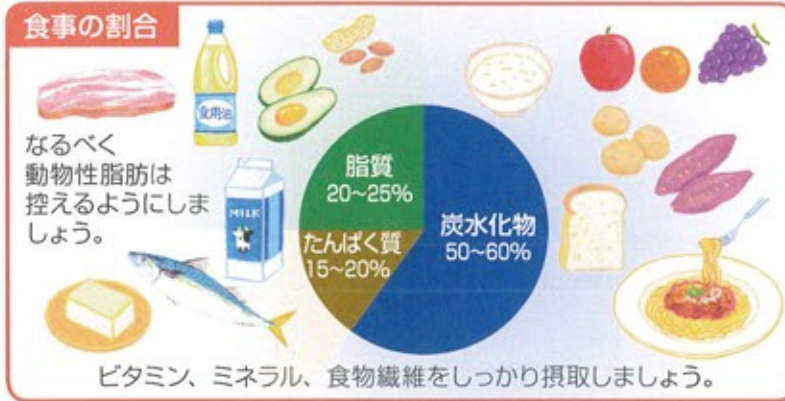
食事の回数を1日1回や2回にする「まとめ食い」はやめましょう。

ゆっくりとよくかんで食べましょう。



# 2 栄養素をバランスよくとり、食べすぎないようにしましょう。

特別な食事ではなく、主食、主菜、副菜を基本に多様な食品を組み合わせ、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれる食事をしましょう。



1回の食事量は、腹八分目としましょう。

1日のエネルギー摂取量の目安

軽労作(デスクワークが多い職業など)	25~30kcal/kg 標準体重 <sup>※</sup>
普通の労作(立ち仕事が多い職業など)	30~35kcal/kg 標準体重 <sup>※</sup>
重い労作(力仕事が多い職業など)	35~ kcal/kg 標準体重 <sup>※</sup>

※ 標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

1日の食塩量の目安

- 男性：8g未滿
- 女性：7g未滿
- 高血圧や腎症を合併している：6g未滿

食事療法の詳しいことは、主治医または栄養士にご相談ください。

### 3 食事療法の工夫

- 食事日記をつけ、食生活を確認しながら改善していきましょう。
- 日頃から食品の量をはかることを習慣化しましょう。



●月●日  
朝食：……  
昼食：……  
夕食：……



- 少しずつ料理の味つけを薄くし、薄味の料理に慣れていきましょう。



- 外食では、丼物などの単品のものは控え、定食などの品目が多いものを選びましょう。

