

## 糖尿病の食事療法10か条

- ① 1日3回規則正しく食事する
- ② 丼飯、麺類は糖質多し
- ③ 大盛、おかわりは控えめに
- ④ 野菜、海藻、きのこはたっぷり
- ⑤ 揚げ物よりも蒸し物
- ⑥ 魚の油は良好
- ⑦ 食事は野菜から
- ⑧ よく噛む（1口20回以上）
- ⑨ お酒は節酒、たまには休肝日を
- ⑩ 楽しく、美味しく食べてハッピー



薬剤師がお届けする最高の指導せん

➡ GO!!



## 糖尿病の食事療法10か条

- ① 1日3回規則正しく食事する
- ② 丼飯、麺類は糖質多し
- ③ 大盛、おかわりは控えめに
- ④ 野菜、海藻、きのこはたっぷり
- ⑤ 揚げ物よりも蒸し物
- ⑥ 魚の油は良好
- ⑦ 食事は野菜から
- ⑧ よく噛む（1口20回以上）
- ⑨ お酒は節酒、たまには休肝日を
- ⑩ 楽しく、美味しく食べてハッピー



薬剤師がお届けする最高の指導せん

➡ GO!!

