

糖尿病の食事療法

薬だけでなく、食事や運動療法を
合わせることで糖尿病はより改善
しやすくなります。

ポイント 食事で気を付けること

① 1日3回規則正しく食事をする

▷ 朝食抜き・夜遅くの食事は体重増加の原因です

② 早食いをせず、よく噛んで食べる

▷ 食事は野菜から最後に炭水化物がおすすめ

③ 野菜・海藻・きのこは糖尿病に良し

▷ 食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします

④ 丼飯・麺類の大盛はひかえめに

▷ 揚げ物よりも蒸し物、肉よりも魚がおすすめ

食事の仕方を変えるだけでも
糖尿病の改善が期待できます

