

栄養だより

vol.5

糖尿病の方の生活のポイントについて

「基礎疾患がある方が、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい」と聞いたことはありませんか？糖尿病患者さんは、そうでない方より感染しやすいということではありませんが、一部の糖尿病患者さんにおいて、重症化や合併症を引き起こす可能性が高いことが報告されています。今回は、コロナ禍において、手洗いの励行や3密を避けることはもちろん、良好な血糖コントロールが継続できるよう、日々の過ごし方について考えてみましょう。糖尿病でない方も、ストレスや運動不足などにより、糖尿病発症のリスクがありますので、予防の意味でもできることは取り入れてみてください。

〈コロナ禍での生活の3つのポイント〉

1. 血糖コントロールを良好に保つ

血糖コントロールとは、血糖値を適切な範囲に維持することです。暴飲暴食をしたり、糖質ばかりの食事をすると高血糖を起こしてしまいます。下記の食事のポイントも参考に、自分の血糖の状態をいつでも分かるようにしておきましょう。

2. 規則正しい生活習慣をいつも以上に心がける

自宅で過ごす時間が多くなると、不規則な生活を送りがちです。特に朝・昼・夕の食事の時間を意識しましょう。

3. 毎日体重を測る

血糖コントロールとともに、体重も適正範囲に保ちましょう。毎日体重計にのることで、小さな変化にも自分で気づくことができます。検温とともに習慣にしてみてもいいでしょうか？



少し体重が増えたかもしれないなあ。
食事の量を見直してみよう。

〈糖尿病の食事の3つのポイント〉

1. 3食きちんと食べる！

毎日の食事で1食でも欠食があると、その次の食事を食べたときの血糖値の上がり方が急に大きくなります。栄養だよりvol.1を参考にしてみてくださいね。また、野菜から先に食べるのもおすすめです。血糖値が急激に上がるのを防ぐことができますよ！



2. よくかんで食べる！

よくかんで食べることは、肥満の予防につながるだけでなく、消化にもよいです。一口20～30回を目安にかみましょ。



3. お菓子やアルコールの摂取は控えめに！

間食に乳製品や果物をもってきましょう。食べる時間は昼食と夕食の間が◎です。

適量の目安

果物	1単位(=80kcal)の分量	乳製品	1.5単位(=120kcal)の分量
なし	200g(大1/2個)	普通牛乳	180ml
メロン	200g(中1/2個)	ヨーグルト(無糖)	180g
キウイ	キウイ150g(中1個半)		

※主治医の先生の指示に従ってください。

簡単♪お手軽レシピ



チキンピカタ



ささみに変えても◎
オープンで焼くと
油も使わずにすみます！

【材料(2人分)】

材料名	分量
鶏もも肉(皮なし)	120g
食塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
卵	20g
サラダ油	小さじ2
レタス	付け合せ 40g
トマト	

【作り方】

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、食塩・こしょうをまんべんなくかける。
- ②小麦粉を入れて混ぜ合わせ、卵につける。
- ③フライパンに油をひき、あたたまったら②を入れて両面焼き、火が通れば完成。

〈1人分〉

・エネルギー 153kcal
・たんぱく質 13.3g
・脂質 8.2g
・炭水化物 5.4g
(糖質 4.6g)
・食塩相当量 0.3g

さやいんげんのおひたし



【材料(2人分)】

材料名	分量
さやいんげん(冷凍でも◎)	60g
めんつゆ(ストレート)	大さじ1
いりごま	小さじ1
かつお節	適量

【作り方】

- ①さやいんげんを洗ってへたを切り、すじをとって長さを3等分し、約2分ゆでる。
- ②水気を切ったさやいんげんにめんつゆを入れて和え、ごま、かつお節をかけて完成。

〈1人分〉

・エネルギー 17kcal
・たんぱく質 0.9g
・脂質 0.7g
・炭水化物 2.4g
(糖質 1.5g)
・食塩相当量 0.2g

野菜スープ



【材料(2人分)】

材料	分量
じゃがいも	80g
玉ねぎ	60g
にんじん	20g
コンソメ(固形ブイヨン)	1/2個
食塩	少々
こしょう	少々
水	200ml

残りもの野菜でOK！
スープにすると野菜もた
くさん食べられます。

【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんを細切りにし、玉ねぎを薄切りにする。
- ②水に①、コンソメ、塩こしょうを入れ、野菜に火が通るまで煮る。

〈1人分〉

・エネルギー 47kcal
・たんぱく質 1.7g
・脂質 0.1g
・炭水化物 10.4g
(糖質 5.8g)
・食塩相当量 0.8g

副菜

主食

主菜

副菜



※じゃがいもは炭水化物が多いので、その分20gのご飯を減らします。