



健康診断で軽い糖尿病があり、まだ薬は必要ないが食事療法をするように言われました。どんな食事がよいのでしょうか。



糖尿病への食事では、ゆっくりと腹7～8分目にし、規則正しく、栄養バランスのよい食事を毎日無理なく続けることが大切です。

早食いは食べすぎのもとになり、血糖値も急に上昇するため体への負担が大きくなります。最低20分以上かけてゆっくり食べ、理想体重を目指しましょう。

食事を抜くのはまとめ食いののもとになり、これも血糖値を上げやすくなります。朝食、昼食、夕食と1日3食をきちんととり、早寝早起きをして生活リズムを乱さないようにしましょう。

禁止された食べ物や特別な食事といったものはありませんが、カロリーを制限しながらいろいろな食材をバランスよくとります。1日の総摂取カロリーは、身長・体重・運動量などによって個別に異なりますが、おおよそ男性1600kcal、女性1400kcal程度が目安です。その約半分を主食（ごはん・めん類など炭水化物）、4分の1を主菜（肉・魚・卵・大豆などたんぱく質）、4分の1を副菜（野菜・果物・牛乳・油・調味料）にするとよいと言われています。その他、丼物より定食を、肉料理より魚料理を、洋食より和食を選ぶようにし、お酒やお菓子類は控えましょう。

糖尿病は放置すると合併症が進み、腎不全、神経障害、網膜症などを起こすので注意しましょう。



石井内科小児科クリニック
院長(内科担当) 石井 泰史さん

内科・消化器科・小児科・アレルギー科



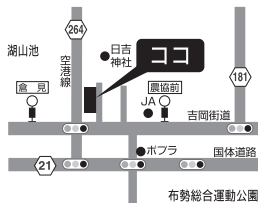
石井内科クリニック
石井小児科クリニック

所在地 / 鳥取市布勢 332-4

☎0857-31-1141

URL / <http://www.ishiiclinic.net/>

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	△	●	●	△



■休診日 / 日曜、祝祭日、水・土午後
月・木曜 / 大腸内視鏡検査 14:00~15:00
火曜 / 乳幼児健診 14:00~15:00 (予約制)

4月の新入学・入園に備えて予防接種を受けましょう

+ MEDICAL