



栄養だより



夏の猛暑が去り、過ごしやすい気温となりました。
「食欲の秋」といわれるように秋には美味しい食材がたくさんありますよね。
しかし、食べすぎによる生活習慣病にも気をつけたいところです。
今回は生活習慣病の1つである糖尿病についてご紹介します。

世界糖尿病デー

世界糖尿病デーのシンボルマーク

【ブルーサークル】



11月14日は「世界糖尿病デー」です。

糖尿病の脅威に対応するため、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定しました。
多くの人に糖尿病について考えていただくために、世界各地の著名な建造物をブルーにライトアップした啓発活動を行っています。2021年には尾道駅もブルーにライトアップされました。
私たちと一緒に糖尿病の病態や食事について考えてみませんか？

糖尿病の食事のポイント

1日3食規則正しくバランスのとれた食生活を！

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろっている食事のことです。
普段の食生活を振りかえてみましょう。
丼物や麺類の時、野菜は含まれていますか？下の絵の食事を参考にしてみてください。

【副菜】

野菜・きのこ・海藻類のおかず



<食事バランス>



【主菜】

肉・魚・卵・大豆製品などメインのおかず



【主食】

ご飯・パン・麺など




果物・乳製品は適量を取り、
ビタミン・カルシウムを補給しましょう。



また、規則正しく、決まった時間に食事をとることも糖尿病の食事のポイントの1つです。

甘い飲み物に注意しましょう

皆さんは普段どんな飲み物を飲んでいますか？市販の飲み物に入っている砂糖の量をチェックしてみましょう！

スティックシュガー(1本 約3g = 12kcal)  に換算すると・・・

ジュース類(500ml)
1本 約250kcal



スティックシュガー およそ 20 本分

コーヒー飲料 加糖(500ml)
1本 約200kcal



スティックシュガー およそ 13 本分

スポーツドリンク(500ml)
1本 約100kcal



スティックシュガー およそ 8 本分



水分補給は、
糖分の含まない
飲み物(水やお茶など)を
選び、糖分を多く含む
飲み物は飲み過ぎないように
注意しましょう。



<食品成分表八訂 参照>