

糖尿病の食事療法ってどうすればいいの？

～まずは基本から～

糖尿病と診断されたら、身体活動量等に合わせた食事をする必要があります。食べてはいけないものはありませんが、自分にあった分量の食事で、必要とするすべての栄養素をとるように工夫します。バランスのとれた食事ですので、家族と一緒に食べられます。

★1日に食べるエネルギー量★

目安のエネルギー量は次の計算式で求められます。

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

身体活動量の目安

- 軽労作(デスクワークが多い職業など) …25～30kcal/kg 標準体重
- 普通の労作(立ち仕事が多い職業など) …30～35kcal/kg 標準体重
- 重い労作(力仕事が多い職業など) …35～ Kcal/kg 標準体重

★食べ方のポイント★



1. 腹八分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 脂肪は控えめに
4. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる。



～1日に食べる野菜の目安～