

# Vol.91 栄養だより

2025.4

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：食べる順番は大切 ♪ ～副菜から食べよう～

食事の際には、野菜のおかずから食べるようにしていただいていますか？野菜に含まれている食物繊維と一緒に食べたものの消化吸収をゆっくりにする作用があります。そのため野菜のおかずからよく噛んで食べると、食後の急激な高血糖＝血糖スパークを予防することができます。また魚・肉料理を食べるとインクレチンというホルモンが腸から分泌されて、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌を促進したり、胃腸の動きを緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。血糖値を急激に上げないためには**主食・主菜・副菜の揃った食事**にすること、そして**副菜→主菜→主食の順番で食べる**ことが大切です。ただし食欲がない場合など、例外もあるので気を付けましょう。



ふくさい  
副菜

生野菜じゃなくても大丈夫♪  
野菜は、加熱するとかさが減って  
沢山食べられます。1食に1～2  
品取り入れましょう。



いただき  
ます!!



### ポテトサラダは野菜でしょうか？

じゃがいも・かぼちゃなどの芋類や、マカロニ・パスタは糖質の高い食品です。ポテト・マカロニサラダ、南瓜・里芋の煮物は野菜を食べているつもりでも血糖値が上がってしまいます。食物繊維を多く含むきのこ・海藻・こんにゃく料理がお勧めです。

NG



OK



しさい  
主菜

肉料理に偏らないように！  
味付けは塩焼き、ソテーなどシン  
プルなものを選びましょう。  
揚げ物は週に1回程度が目安です。



### 肉だけでなく魚・豆腐もね！

たんぱく質は骨や筋肉など身体を作るのに必要な栄養素です。適量摂ることが大切ですが、最近はプロテイン・サラダチキンなどから極端に摂り過ぎる方も多いので注意しましょう。肉・魚・豆腐・卵・乳製品を偏らず取り入れましょう。



ししよく  
主食

主食は抜かずに、毎食適正量食  
べましょう。ご飯+麺の組み合  
わせは血糖値が上がりやすいの  
で控えましょう。



### 食欲不振の方は まんべんなく食べましょう

高齢の方、小食で野菜から食べると満腹で主菜・主食が食べられなくなる方は要注意。たんぱく質・炭水化物が足りず、筋肉が減少・体を動かすエネルギーが不足してしまいます。野菜のおかずを最初に全部食べず、主菜・主食・副菜をまんべんなく食べるようにしましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

参考資料：さかえ2017年6月号「糖尿病食事療法のヒント」

