



2025.4

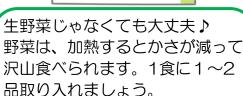
小川内科・糖尿病内科クリニック

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ますか?野菜に含まれている食物繊維は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



















肉料理に偏らないように!

プルなものを選びましょう。

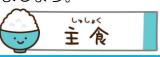
味付けは塩焼き、ソテーなどシン

揚げ物は週に1回程度が月安です









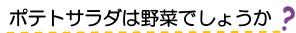
主食は抜かずに、毎食適正量食 べましょう。ご飯+麺の組み合 わせは血糖値が上がりやすいの で控えましょう。











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。

















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。適正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。



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。)



