



# Vol.100 栄養だより

2026.1

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：糖尿病の食事療法は難しい？まずはこの3つから始めよう

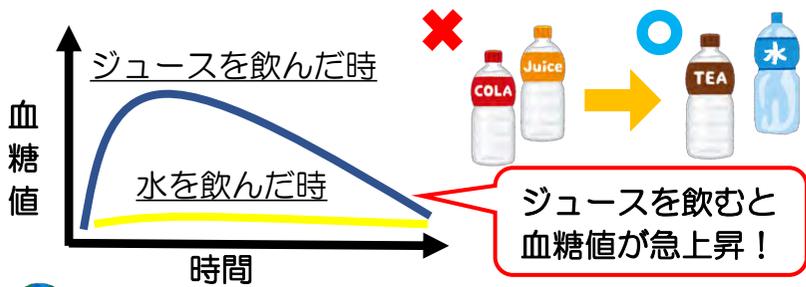


栄養だよりも今月でなんと100回目！？ということで、今月は初心に立ち返り、糖尿病の食事療法の基本について特集します☆

血糖値をコントロールするには、食べるものを把握し、量・内容を調整することが大切です。制限！と考えると難しく続かないですが、偏らずに色々な食品を少しずつ食べる健康食♪と思うと楽しく続けられそうではないですか？基本の3つを習慣にすることから始めてみましょう。

### ① 甘い飲み物はお茶に変更！

ジュースに含まれるぶどう糖や砂糖は、体内で消化する必要がなく、すぐに吸収されるため、血糖値が急激に上昇します。果物100%ジュースや乳酸菌飲料、はちみつ紅茶、生姜湯など、体に良さそうな飲み物も甘いものは全て糖分が沢山入っているので要注意です。



### ② 主食は1食に1種類に！

ごはん・麺・パンなどの主食は、毎食適分量食べることが血糖コントロールの近道です。減らしすぎると、おかずを食べ過ぎる・空腹でお菓子が増えてしまうこともあります。逆にラーメン+チャーハン、寿司+うどんなど主食を1食で2種類以上食べると食後血糖値が急激に上昇します。毎食主食は1種類にして、野菜とたんぱく質のおかずを組み合わせるとバランスよく食べましょう。

<p>ラーメン + 炒飯</p>	<p>寿司 + うどん</p>	<p>パスタ + ピザ</p>	<p>お好み焼き + 焼きそば</p>
<p>野菜炒め</p>	<p>お浸し</p>	<p>サラダ</p>	<p>もやし炒め</p>

### ③ 1日3食食べよう！

忙しいと朝食を抜いてしまう、またはダイエット目的で食事回数を減らす方も多いですね。1日2食にすると空腹時間が長くなり消化吸収が早くなる、また欠食した分、次の食事で食事量が増えてしまうことも。結果として、3食食べるよりも食後血糖値が上がりやすくなったり、体重増加しやすくなります。食後血糖値の変動を出来るだけ少なくするため、食事は1日3食、朝食・昼食・夕食に同じ位のエネルギー量を食べることが理想です。

参考資料：糖尿病ケア「最高で最強の糖尿病患者説明シート」

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。)

