

朝抜き 昼麺 夜ドカ食い

あなたはこんな食生活ではありませんか？



糖尿病瓦版

朝に食事を食べない方は

食事を食べたことによるエネルギー消費が得られず、1日のエネルギー消費量が少なくなります。



その後の空腹感によって食べ過ぎる恐れがあります。

まずは食べる習慣をつけることから始めてみましょう。

昼に麺類をよく食べる方は

そうめんやうどんのみの場合、炭水化物量が多くなりやすく、食後の血糖値が高くなりやすいです。

そうめん 1束(100g)=丼ごはん (250g)

麺を食べすぎないための方法

麺類に卵や野菜など具を入れる。



麺類と一緒におかずを食べる。

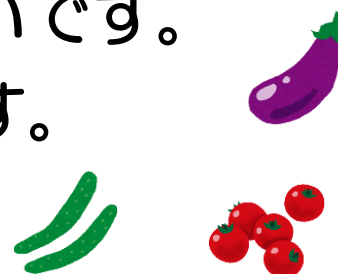


麺類の代わりに定食を選ぶ。



1日のなかで夜の食事を1番たくさん食べる方は夜遅く食事を食べるほど内臓脂肪は貯まりやすいです。朝食・昼食・夕食の量は同じくらいが理想的です。

足りない場合は野菜を増やしてみましょう。



令和元年六月版（隔月発行）
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当

管理栄養士

お持ち帰り用資料の裏面を活用して、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

次号（8月版）は視能訓練士からのお話です。