

# 栄養だより

(糖尿病食事療法)

平成25年 6月 NO.217

紫陽花の花が雨に濡れ、美しさを増しております。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマは**嗜好的に偏りのない食事が望ましい①**です

◎調理法の工夫で色々な種類の食品を少しずつ

特別な食事があるわけではありません。1日の摂取エネルギー量を守ることが大切です。

炭水化物、たんぱく質、脂質である三大栄養素をバランスよくとる。そして

ビタミンや、ミネラル、食物繊維も忘れずに必ず取ることがポイントです。

食事の偏りを改め、健康的な食事に変えることが重要です。この食事療法は、糖尿病でな

い人にも生活習慣病を予防し長生きするための「健康食」として効果的です。

◎静かに忍び寄る高血圧にご注意を

日本人の1日の平均塩分摂取量は11g～13gくらい。高血圧は特別な症状がでないことが多く、サイレント・キラーとよばれるほどです。原因となる塩分のとり過ぎ、肥満、アルコ

ールの飲み過ぎなどを解消することが一番の治療です。

～ 加工食品の塩分一覧(100gあたり) ～



(五訂増補食品成分表より算出)