



DCT 通信 vol. 4



糖尿病の食事について

糖尿病治療の基本は食事療法、運動療法、それらが続けても血糖管理目標を達成できない場合に薬物療法を行います。

前回は2型糖尿病の薬物療法について紹介しました。

今回は糖尿病の食事療法についてお伝えします。

糖尿病の食事療法ときいて、皆さんはどう感じますか？

『難しそう』『あれもこれも食べてはいけない』

などというイメージをもたれる方が多いのではないのでしょうか。

しかし、糖尿病の食事療法では基本的に**食べてはいけないものはありません**。

自分に合った量をバランスよく食べることが最も重要です。

もちろん食べすぎないほうが良い食品はありますが、量と頻度を守れば絶対に食べていけないわけではありません。

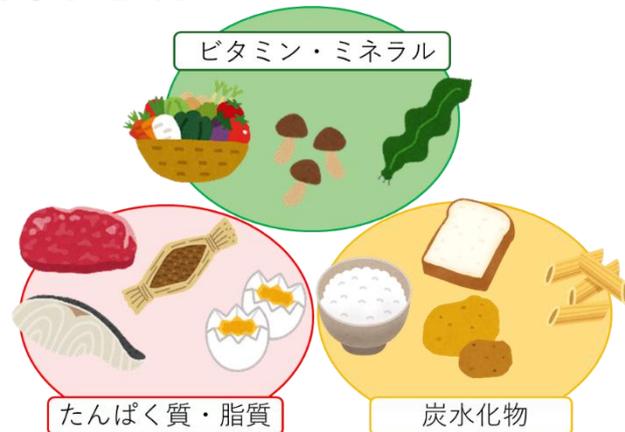
バランスの良い食事とは、

エネルギー源である『**炭水化物**』

筋肉や血液を作る『**たんぱく質**』や『**脂質**』

身体の調子を整える『**ビタミン・ミネラル**』

がそろった食事をいいます。



これらは、どれも欠けてはいけない、身体にとって重要な栄養素です。これは、糖尿病の方に限らず、すべての人にとって大切なことでもあります。つまり、糖尿病の食事療法とは『健康的な食生活を送ること』であると言えます。

食事の適正量に関しては、身体活動量や年齢・性別によって異なります。気になる方は主治医に相談してみてください。

※療養上の指導等に関するご相談は、
糖尿病療養指導士にいつでもご相談ください。