

あすなろ薬局だより



血糖値が高い方の食事療法について

2016.5

高血糖の改善といえばまず食事療法が基本となります。カロリー制限が重要なことは理解していてもなかなかコントロールできない方も多いと思います。

今回は食事療法の基本中の基本をいくつかご紹介いたします。食事量を極端に減らすことなく、できることから始めてみてください。

● 食事は一日3食

まとめ食いは、一度にたくさんのインスリンが必要になり、膵臓に負担をかけることとなります。できるだけ均等に摂りましょう。

● 野菜は毎食

生野菜なら両手に一杯程度。火を通した物なら片手に一杯。野菜に含まれる食物繊維は、食後、血糖が急激に上がるのを抑えてくれます。



● 主食は適量に

ご飯だけが血糖をあげるわけではありません。主食を減らしすぎるとおかずを食べ過ぎたり、間食が増えたりしますので、注意が必要です。

● 副食（魚・肉・卵など）は1食に一皿

ご飯より、おかずを食べ過ぎている人が多いです。副食は1食につき1種類とし、毎食種類を替えましょう。

● 牛乳・果物は飲みすぎ、食べ過ぎないように

一見軽そうでも、カロリーは決して低くありません。また、食事といっしょに摂るよりも、間食として摂ったほうが血糖値は上がりにくくなります。

● 油を使った料理は1日2食まで

油は非常に高カロリーです。油料理の数を抑えて、取りすぎをふせぎましょう。

血糖値が高くても、身体的には痛くも、痒くもありませんが高血糖状態が長く続くと様々な合併症が発症しやすくなります。五年後、十年後に後悔することがないように毎日の食生活を少しずつ見直してみてください。

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。（お薬によっては時間がかかることがあります）

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

（甲府）055-228-4024（巨摩）055-283-3050（石和）055-263-1568（武川）0551-26-3800（大月）0554-20-1301