

# 糖尿病の方へ

血糖値は食事内容や量・活動量などにより変動します。血糖値の正常値は、空腹時で70~99mg/dL未満、食後2時間で70~139mg/dLです。血糖値の急上昇を予防するためには、可能な範囲での食事管理が大切です。

## 食事のポイント



ゆっくりよく噛んで  
時間をかけて食べる

できるだけ決まった時間に  
食事をするようにする



食べきれない分は残す

塩分の多い汁は残す



菓子パンやジュース、  
缶詰のシロップは控える

配給や備蓄品で野菜や  
きのこ、海藻類など食物繊維  
が多い食品がある場合は  
積極的に食べる



脱水や便秘予防のため、  
こまめに水分をとる

血糖値を上げにくい  
順番で食べる  
最初に野菜・きのこ・海藻類  
→次に魚・肉・卵・乳製品→  
最後にごはん・パン



配給される食事の  
カロリー目安  
(約500kcal)



おにぎり2個 400kcal



牛乳 120kcal



わかめをプラス  
して食物繊維up

汁は残して  
食塩量down



カップラーメン  
400~500kcal



お茶 0kcal



みかん 40kcal