

第4弾

わたしのカラダは
わたしが食べたものでできている

あなたの適量を

知っていますか？

喜多方市

【お問い合わせ】

保健課 健康推進室

☎ 0241-24-5223



▲レシピに関する
ことはHPを
ご覧ください

野菜ジュース・サプリと野菜の違い

野菜ジュース・サプリメント		野 菜
	脳	かむことで脳に伝わり 満腹感を得やすい
かまない	口	かむ！
腹持ちが悪いので 胃を素通り…	胃	かさが増え、腹持ちが良い 2～3時間かけて ドロドロになる
インスリンが 急出動！	すい臓	インスリン※が ゆっくり出動
一気に吸収！ 血糖が上がる	小腸	腸の壁にへばりつき、 糖や脂質の吸収がゆっくり
食物繊維が少ないので 大腸の動きが少ない	大腸	食物繊維が腸内細菌の エサになる 免疫を高めガンの予防
サプリメントで とりすぎたビタミン類を尿へ 腎臓が大忙し	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石予防
便の材料が少ない	便	便量を増大させる

※ **インスリン**とは、すい臓から分泌されるホルモンで血糖値を下げる働きがある。

★野菜ジュースやサプリは、野菜不足のときの補助になりますが、野菜そのものの栄養素を補うことは難しいです。

★野菜ジュースは、糖質の多いものには注意が必要です。
栄養成分表示をよく見ましょう。



◆毎日無理なく続けるために◆ さあ、元気がでる食事を始めましょう！

食事は「いつ・何を・どれだけ・どのように」
食べるかが重要！

食事のポイント

血糖コントロールをする上で毎日心がけたい食事のポイントは3つです。

バランス

- ・主食、主菜、副菜をそろえる
- ・野菜を積極的に食べる

量

- ・腹八分目にする
- ・おかずは2～3品にする

タイミング

- ・3食規則正しく食べる
- ・食物繊維を先にとる

バランス

パンやめん類、どんぶり物などの単品メニューに
偏ってしまうと、炭水化物過多となり、高血糖を招きます。



定食スタイルにする

主食・主菜・副菜が揃いやすくなる。
汁物、くだもの、乳製品は1日1回とりましょう。

魚・肉・卵・大豆食品などのたんぱく質(体を作る材料)

これらの食品にはたんぱく質(必須アミノ酸)と脂質(必須脂肪酸)を含み、体の中で作られないため必ず食べ物からとるようにしましょう

野菜・芋・果物・きのこ・海藻類 (からだの調子をととのえる)

からだ作りに必要な影の立役者でビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む



ごはん、パン、めん類などの炭水化物 (主なエネルギー源)

体でエネルギー源として使われ、燃えカス(老廃物)がでないクリーンエネルギー

主菜や副菜では足りない栄養素を補う

汁物は塩分を抑えるため、1日1回具たくさん(野菜、芋等)にしましょう
または乳製品やくだものを添えてもよい

量について

食べ過ぎは糖尿病の要因のひとつ、肥満を招きます。
高血糖や肥満を予防するため、自分に必要な食事の量を守りましょう。



1日に必要な食品の目安量

1日に必要なエネルギーは主食・主菜・副菜・果物・乳製品の目安量を組み合わせた食品でとれます。

※主食の量は年齢・性別・活動量で個人差があります。

1日のエネルギー摂取 1,700kcal の場合

主食

1食につき、1つ
選びましょう。
※個人差があり
ます。

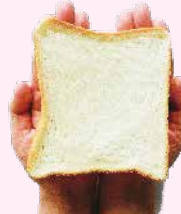
ごはん

目安：150g



パン

目安：6枚切
1枚



めん類

目安：180g



主菜

毎食1つは主
なるおかずと
して選びましょ
う。
1日に必要な
量は右写真のす
べてです。

主菜とは、たんぱく質を多く含むおかずのことです。手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。

目安：70g
・切り身1切れ



魚

目安：70g
・鶏むね肉(皮付)



肉

目安：60g
・Mサイズ1個



卵

目安：150g
・1個(3パック入)



大豆製品

副菜

緑黄色野菜と淡黄色野菜は1：2の割合で合わせて350g(両手3杯分)が目安です。それ以外にも、きのこや海藻で食物繊維をとりましょう。

目安：1日に70gの野菜のおかず×5皿

この中で緑黄色野菜は2皿(★印)、海藻類は1皿を目標に！



ほうれん草の
おひたし



プチトマト



かぼちゃの
煮物



野菜サラダ



野菜スープ



ひじき煮

果物

目安：1日
200g
程度

みかん

Mサイズ
2個



りんご

1/2個



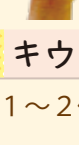
バナナ

1本



キウイ

1～2個



乳・乳製品

目安：
1日牛乳コップ1杯(200ml)
またはヨーグルト1個(100ml)と
チーズ1個(20g)



タイミング

食べる時間や順番なども、
血糖値コントロールに影響します。

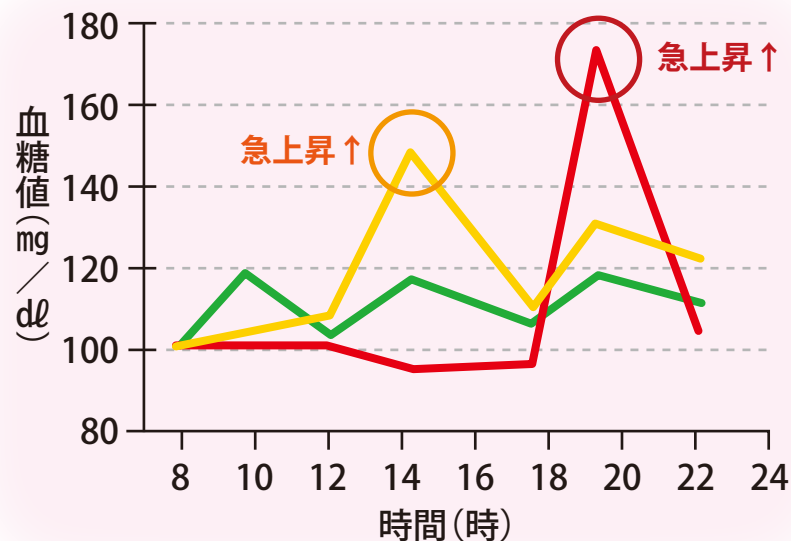


食事の回数と食事時間

1日3食、なるべく決まった時間に食べることで、血糖値の動きはゆるやかになります。毎日の生活リズムが整うと、食事や運動の習慣がつきやすくなります。毎日少しずつでも理想に近づけていきましょう。

食事回数と血糖値の変化(イメージ)

1日のうち欠食が多い人ほど血糖値が急に上がります！



- 1日3食
- 1日2食 (昼食・夕食のみ)
- 1日1食 (朝食・昼食抜き)

生活リズムを整えるポイント

- ✓ 起床・就寝時刻を決める
- ✓ 食事の時刻を決める
- ✓ 運動の時間、リラックスできる時間を加える



食べる順番

食事はどの順番で何を食べると、急激な血糖値上昇を抑えて膵臓に負担をかけないの？先に副菜(野菜やきのこ、海藻類などの食物繊維)をゆっくり時間をかけて食べることで、血糖値の上昇をゆるやかにできます。

次に主菜(肉、魚、卵や大豆製品など)を、最後に主食(ごはん、パン、めん類)を食べるようにすると、血管や膵臓にかかる負担を抑えることができます。

食事内容による食後血糖値上昇の違い(イメージ)

【食べものと血糖値の関係】

- 主食のみ
- 主食 + 主菜1品
- ★ — 主食 + 主菜1品 + 副菜2品

