

糖尿病の食事指導

□ 腹八分目を目安にしましょう

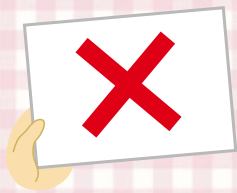
□ 1日3食を規則正しく
摂りましょう

□ ゆっくり噛んで
食べましょう

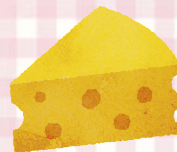
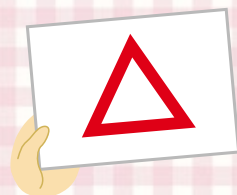


□ 食品の種類を多くしましょう

□ 単純糖質の多い食品(果物、ジュース、菓子、酒など)
を避けましょう



□ 脂肪(肉の脂身、チーズ、バター、マヨネーズ、
生クリームなど)は控えめに摂りましょう



□ 単食物繊維の多い食品(野菜、海藻、きのこなど)
を摂るようにしましょう

