

## ～コロナ禍における食事のポイント～

テレビやネットなどで様々な情報が流れていますが

基本は普段と同じく「1日3食バランスよく食べること」です。

「〇〇がコロナに効く」といった根拠不明の情報に振り回されないようにしましょう。  
そこで改めて、糖尿病の食事ポイントを確認しましょう。

### ①摂取エネルギーを適正にして、体重コントロールをしましょう

- ・主食(ごはん、パン、麺類など)を食べ過ぎない  
→食べ過ぎによる高血糖、体重増加につながります。



### ②野菜、きのこ類、海藻類をしっかり食べる

- ビタミンやミネラルの補給、かさまし効果で食べ過ぎを防ぐため毎食摂りましょう。  
また先に食べることで食後高血糖を抑えるなどの働きがあります。



### ③糖質を含む飲料、お菓子は控えめに

- これらは高エネルギー、高糖質で、血糖コントロール悪化、体重増加につながります。  
食べる時はルールを決めて食べ過ぎないようにしましょう。

### ④果物を食べ過ぎない

- ビタミン、ミネラルの補給目的で積極的に摂取しがちですが、食べ過ぎはかえって  
高血糖につながり血糖コントロール悪化を招きます。適量を心がけましょう。

自宅で過ごす時間が増えて間食を摂りやすい状況になってはいませんか？

間食や、だらだら食べて過ごすことは避けましょう。

生活リズムを整え、血糖のコントロールを心掛けましょう。



糖尿病食のレシピが載っているサイト

- ・糖尿病サイト <https://www.club-dm.jp/recipe.html>

糖尿病に関するサイト

- ・日本糖尿病協会 <https://www.nittokyo.or.jp/>

