

あいさいさんの
糖尿病講座
その10

糖尿病予防のための食事 **パート2**



糖尿病を予防するためには、糖分だけでなく塩分にも気をつけることが大切です。今回は、意外と摂りすぎになりやすい糖分と塩分について紹介します！



糖分

手軽に飲める甘いドリンクは飲みすぎ注意！

飲み物に含まれている糖は吸収が早く、急激に血糖を上げます。

1本3gの
スティックシュガー
何本分の砂糖でしょうか？



甘いドリンクを飲むことは
悪くありませんが、
量に気をつけて飲みましょう！

甘いドリンクの砂糖の量(目安)

100%オレンジジュース
コップ1杯(200ml)

約7本分

炭酸飲料
1本(500ml)

約19本分

スポーツ飲料
1本(500ml)

約8~10本分

乳酸菌飲料
1本(80ml)

約5本分

野菜ジュース
紙パック1本
(200ml)

約3~7本分

缶コーヒー
(砂糖、乳成分入り)
1本

約4本分

お茶
1本(500ml)

0本分

塩分

塩分の摂りすぎ注意！

塩分を摂りすぎると高血圧になりやすく、高血圧は糖尿病を悪化させます。

望ましい1日の塩分摂取量

男性(12歳以上) 1日 9g 未満

女性(12歳以上) 1日 7.5g 未満

日本人の食事摂取基準 2010年版より

加工食品の塩分の量(目安)

梅干し1個
約2.0g

ロースハム2枚
約0.5g

焼き竹輪1本(50g)
約1.0g

カップめん1個
汁を飲み干す場合
約5.0g

減塩のコツ

日本の味“だし”を使う

かつお節・こんぶ・煮干しなどから“だし”をとり、味噌汁や煮物などに使うと旨味効果で調味料が少なくても美味しい。

料理ごとに味の濃淡をつける

全てを薄味にすると物足りなくなるため、調味料を変えたり、のりやごまなど薬味を使ったりと味と風味に変化をつけるようにする。

食感を大切にす

サラダに使うキャベツは切ってから氷水につけてシャキッとさせると食感がよくなり、肉や魚などは、こんがり焼き色をつけるとカリッと美味しく感じる。

しょう油は、“かける”ではなく“つける”

しょう油さしから“かける”と摂りすぎてしまうので、小皿にしょう油を取って“つける”ようにする。

麺類の汁は残す

スープを残すだけで、摂取塩分を約1/2カットできる。

※表示の砂糖と塩分の量は、目安です。商品によって含まれる量に多少の違いがあります。

次回(2月号)の『あいさいさんの糖尿病講座』は、「糖尿病予防のための運動パート1」についてお知らせします。