

血糖値の高い方/メタボリックシンドロームのための食事療法

野菜はたっぷりとりよう

野菜に含まれる栄養素、特に食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。
野菜を1日に350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上を目標としましょう。

脂肪摂取の減少

エネルギー摂取量の30%未満を目標に。特に**飽和脂肪酸摂取の減少**はエネルギー摂取量の10%未満を目標にしましょう。



食物繊維をたっぷり摂りましょう

1日10g以上を目標に摂取。食物繊維は血糖値を安定させ、血症コレステロールの改善に必要です。

薄味にしよう

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。
素材の味をいかした薄味料理を。



調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは、油が多く、太りやすい食品。お醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。

食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう

朝食抜き、食事時間が不規則はよくありません。
ゆっくりよくかんで、会話を楽しみながら、時間をかけて食べましょう。

ひとり分ずつ、取り分けて食べよう

大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたかわかりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。
多いと感じたら、無理せずに残しましょう。

食品のエネルギーを知ろう

毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考にしましょう。

正常体重の維持

体重が正常値を上回っているのであれば、5%減量を目標にしましょう。

