



# キッチンだより No.12

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

## 糖尿病について

### 糖尿病予防の食事ポイント！

①バランスの良い食事をする



②野菜、きのこ、海藻からたべる



胃に膜を張ってくれるので、血糖値の急激な上昇を防ぐ

③ゆっくりよく噛んで食べる

満腹中枢が刺激され過食を防ぐ+インスリンを作っている膵臓の負担を減らす

### 間食のポイント！

どうしても我慢できない、そんな時は・・・

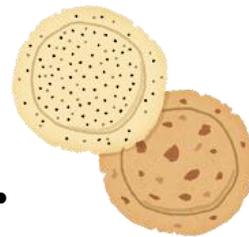
①3食+200kcal まで

200kcal 以上のものは何回かに分けて食べる

②タンパク質と一緒に取る

ごま、チーズ、豆などが入ったおかき、卵の入ったサンドイッチなど

③乳製品やナッツで必要な栄養素を補う



※ナッツ類は  
塩分、油分が高いため  
1日10粒まで



何を食べるにも食べ過ぎはよくありません。  
無理せず出来ることから始めてみましょう。  
次回は、認知症についてです。



グリーンライフ湘南  
管理栄養士 住野亜衣