

2018年7-8月

古仁所(こにしよ)です。療法を、無理なく続けられる食事療法を、一緒に見つけましょう!

## 管理栄養士だより



### ■ 糖尿病になると、甘いものは一生食べられないのですか？

糖尿病患者さんが食べるのを禁止されている食品は、基本的にありません。

食事は、バランスよく食べていただければ、問題ないでしょう。

「冷凍庫には、いつもアイスを買っておき、よく食べています」と仰る患者さんにとときどき出会いますが…アイスなどの嗜好食品は、できるだけ控える食品とお考え下さい。



### ■ アイスの賢い食べ方

糖尿病患者さんがアイスを選ぶ際、ポイントが2つあります。

- 1、80kcal以内のものにする
- 2、できるだけ糖質が少ないものを選ぶ

包装紙の裏に、カロリーや糖質の表示が記載されている事が多いので、確かめてみましょう。

人は誘惑に弱いものです…いつでもアイスがあると、毎日食べてしまうかも知れません。冷凍庫に常にアイスがあるのは、要注意。

**食べたい時に、食べる分だけ買うのがコツです。**

