

2019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



■お菓子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。

しかしお菓子やアルコール飲料等の嗜好食品は、
できるだけ控える食品に分類されます。



「毎日、10時と15時にお菓子を食べる」
「お風呂上りには必ずアイスを食べる」等の習慣は、血糖コントロールを悪化させてしまいます。

栄養相談で、いまのあなたにどのような改善が出来るのか、一緒に考えてみませんか。

■糖尿病患者さんがアイスを選ぶなら

アイスで血糖コントロールを悪化させない為に

- 1、80kcal以内にする
- 2、できるだけ、糖質が少ないものを選ぶ

カロリーや糖質が記載されている、栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう。

