

2020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



■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。

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、好きな時間にお菓子を食べる」
「お風呂上りに、必ずアイスを食べる」等の習慣は、
血糖コントロール悪化の恐れがあります。

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。



糖尿病でもアイスが食べたい！ 選び方のコツは？

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。

