



糖尿病 ワンポイントアドバイス

“外食・コンビニ弁当とのつきあい方” 後編

糖尿病の方にはもちろん、そうでない方にも健康が気になる皆さんのお役に立つ話ですよ～。

*血糖コントロールにつながるためには…

①**炭水化物が主のメニューが単品にならないように**：特にコンビニでは、手っ取り早くお腹を膨らませたいためにまさに「便利」なメニューがズラリ陳列されています。加熱やお湯も要らない「おにぎり」や「サンドイッチ」が代表格。箸だって要らないんですから「ながら食い」にはもってこいですよね。運転しながら、お仕事しながら、電車に乗りながら、新聞や雑誌を読みながら手軽に食事を済ませることができます。でもでも、おにぎりやサンドイッチ、または麺類など炭水化物が主になる食事は消化が早く、食後の血糖値も上がりやすいのに加えて、単品で食べているとついつい全体量がふえてしまいがちになります。そういう場合は、主食量が増え過ぎないように、また、消化をゆっくりさせて血糖値の上昇が緩やかになるように**食物繊維の多いメニューを加えましょう**。「切り干大根の煮物」とか「ひじきの煮物」など食物繊維が多くて単品でパックされているものをコンビニでも見かけますね。あるいは雑穀パンや雑穀米など食物繊維が多い材料のものを選んでみるのもよいかもしれません。

粉末状の食物繊維を利用するという方法もあります。無味無臭のため、お茶やお味噌汁に溶かしても違和感なく、一包で5～7g程度の食物繊維を同時に摂取することができます。

②**炭水化物メニューがダブらないように**：炭水化物がメインの食事は血糖値が上がりやすいので食べ過ぎに気をつけたいのに、お得で手軽な外食のセットメニューは、うどんといなり寿司のセットとか、ラーメン・ライス、ハンバーガーとフライドポテトのセットなど、炭水化物が主になるメニューを組み合わせたものをよく見かけます。

一方、コンビニで選ぶときでも、カップ麺とおにぎりと

か、カップ麺と菓子パン一個とか一つ一つのものでは少々物足りなくて、組み合わせるとまた炭水化物が主体のメニューになってしまっているのではないのでしょうか。



どちらの場合でも、思っている以上に摂取エネルギーが多い割には、すぐお腹が空いたり、食後の血糖値もますます上がりやすくなったりしますから、組み合わせるメニューが炭水化物どうしにならないか気をつけておくことが大事です。

③**食事は一日三食のリズムで**：食事を抜かずに三食きちんと食べると血糖値の高低が緩やかになります。忙しいときですとか、残業や用事などで夕食が遅くなってしまいそうときなどには、さっと食べられる、良いヘルシースナック(100kcal前後で食物繊維の多いもの)を常備しておきましょう。忙しくても菓子パンとコーヒーでは、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが悪く血糖値が上昇しやすくなります。甘さ控えめのパン・野菜ジュース・牛乳、又はおにぎり・果物・甘さ控えめの豆乳などと工夫するようにしましょう。

外食にしてもコンビニやスーパーを利用するにしても、手っ取り早く食事を済ませようとする、結果的に必要以上に炭水化物を摂り過ぎたり、油脂を摂り過ぎたり、ということになってしまいます。ゆっくりよく噛んで味わって食べる余裕も大事ですが、**食事をされる際には、自分が今から食べるものを選ぶ余裕、品定めをする余裕も一つの楽しみとして加えていただけたらと思います。**

(栄養管理室長 南川 聡)

三重病院外来糖尿病教室

12月開催のお知らせ

- どら焼き
- クレープ
- コーヒーゼリー
- オレンジゼリー
- 低カロリーの飲み物
- その他

低カロリーの
甘味料の紹介



手づくりスイーツを作ろう!

低カロリーの和菓子・洋風菓子と飲み物をご紹介します

日時 ● 平成22年12月15日(水)
14:00～15:00

場所 ● 集団栄養指導実習室(旧オアシス)

担当 ● 管理栄養士

費用 ● 材料費 700円+集団糖尿病教室240円
(医療保険3割負担の場合)

予約制 ● 12月13日(月)までに内科外来に
申し込んでください。

★お問い合わせは059-232-2513 内科外来まで