



第7回 糖尿病教室便り

2018. 11. 20

糖尿病教室内容

上手に選ぶ

食べようお弁当

◎冷凍弁当について

- 冷凍弁当の利用目的
- ・食事療法を学ぶため
- ↓ 全分量、バランス、味付けを確認できます。

・調理ができないため

↓ 外食や中食では栄養バランスが乱れやすいです。一日1~2食置き換えると管理しやすくなります。

○冷凍弁当の利用の工夫・注意点

・生野菜が少なく、野菜が少なく感じます。

↓ 野菜を足す場合は、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

・容器のまま食べると味気なく感じる方もいます。

↓ お皿等、器に移して食べると満足感がUPします。

◎スーパーコンビニの

お弁当の特徴

・ごはんや麺類など主食が多い。

↓ 糖質が多いです。

・揚げ物や油を使った料理が多い。

↓ 脂質が多いです。

・味が濃く、漬物も入っている。

↓ 調味料が多く、塩分が多いです。

・野菜やきのこなどが少ない。

↓ 食物繊維が少ないです。

まとめると…バランスがよくない場合が多いです。栄養成分表示を参考に自分で調整できることはよい点です。

◎お弁当の選び方

・一日の指示エネルギー量の1/3程度のお弁当を選びましょう。

(例) 一日の指示エネルギー量が1600 kcalの場合…540 kcal程度の

お弁当を選びましょう。

・単品ではなく栄養バランスのよい(主食+主菜+副菜)お弁当を選びましょう。

【バランスのよいお弁当を

選ぶポイント】

・彩り豊かで野菜などが多いお弁当を選びましょう。

・食材の種類が多いお弁当を選びましょう。

・揚げ物が少ないお弁当を選びましょう。



【こんな組み合わせも

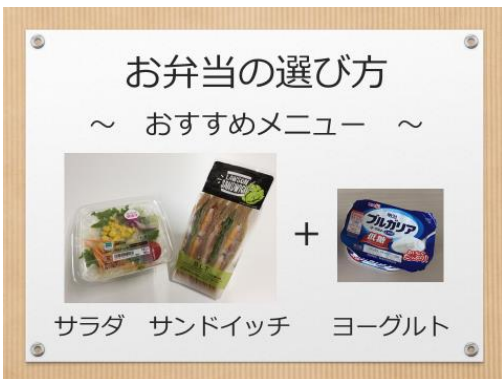
おすすめ!】

カップ麺+おにぎりよりは…

具沢山サラダ+おにぎりがおおすすめです。

菓子パン2個よりは…

野菜サラダ+サンドイッチ+ヨーグルトがおおすすめです。



◎お弁当の食べ方

【健康的にお弁当を】

食べるポイント

- ・野菜のおかずから食べましょう。
- ・量が多い時は勇気をもって残しましょう。

塩分が気になる場合は漬物を残しましょう。しょうゆやソース等の調味料は使わないようにしましょう。

食べる順番と食べ方のポイント



◎糖尿病治療の基本は食事療法

です。本日の内容を参考にしてください。ただし、コンビニやスーパーのお弁当やお惣菜、外食を上手に活用し、食事療法を続けていくことも

一つの方法です。

参加者さんからのご質問

ご質問①

食べる速さはどうですか。

お答え

5〜10分で食べ終わってしまふのは早いです。15〜20分程度はかけて食べていただきたいです。一口を小さくする、野菜やきのこなど、歯ごたえのあるものから食べるなど、少し意識するとゆっくりになります。

ご質問②

一緒にみそ汁を飲むことはどうですか。

お答え

みそ汁など、汁物は飲んでもよいですが心配なことは塩分です。もし飲む場合、インスタントみそ汁であればみそを少し残す、汁を半分残すなど工夫し、塩分の摂り過ぎに注意してみてください。

ご質問③

自分は1800kcal位必要と言われているので一食あたりでは600kcalになります。現在、利用している冷

凍弁当のおかずは一食250kcal程度です。そのおかずとごはんを食べ

ていますが一食あたりで考えると不足しています。どうしたらよいでしょうか。

お答え

患者様それぞれ、不足している分を補う栄養素は異なります。個別に相談対応いたしますので、何か心配なこと、質問などありましたら遠慮なくお声がけいただければと思います。

ご質問④

ラーメンが好きで週に一回は食べています。気をつけて意識はしていますが汁を飲んでしまう時もあります。やはり汁を飲むのはよくないですか。

お答え

絶対だめではないですが塩分などを考えると飲まないことをおすすめします。飲んでも味見程度に抑えていただきたいと思います。

◎成田院長より

糖質は毎食、一定量を摂取することが治療にとっては大切です。主食のごはんはぜひ計量してい

ただきたいと思います。目分量は誤差があるため、きちんと計量して食べていただきたいと思います。



★本日のお話はいかがでしたか

よくわかった	17名	94%
記入なし	1名	6%

★今後もこの教室に参加したいと思われませんか

参加してみたい	18名	100%
---------	-----	------

★試食していただいた冷凍弁当について

①味はいかがでしたか

おいしい	8名	47%
まあまあ	9名	53%

②今後利用したいと思いますか

思う	7名	41%
思わない	1名	6%
わからない	7名	41%
記入なし	2名	12%

③ご意見・ご感想

- 初めての参加で弁当(食事)であったが情報として活用したり、自分の食事に注意したい。
- 今、ニチレイの冷凍弁当をとっていますが最近量が少ないように思うようになって検討しています。
- 思っていたより味がしっかりついて塩味、甘みが強く感じられた。
- もう少し自分で頑張って作って食べたいと思いました。新米にはかなわない。米は美味しく食べたいと思いました。
- マンナン入りのごはんは美味しかった。
- 食べ終わった後、足りてない感があるからこれからは減らします。

★今後聞いてみたい内容はございますか

- 糖尿病合併症 : 7件
- 動脈硬化 : 6件
- 食事療法 : 5件
- 脂質異常症 : 4件
- 癌、肥満症、認知症、災害時の備え、旅行の留意点、運動療法 : 各3件
- 検査 : 2件
- 皮膚ケア、薬物療法 : 各1件

【その他のご意見】

- 普段の食事の参考になりました。
- ごちそうさまでした。
- いつもタイムリーな話題をありがとうございます。
- 食べる順番がわかった。
- 27日勉強会も出席したいです。
- セミナー情報過多でその都度トライするが長続きしない。継続が大切と察する。



【編集後記】

朝夕の寒さが身にしみる季節となりましたが、皆様体調を崩さずお過ごしでしょうか。

さて先日、開催いたしました「第7回糖尿病教室」には、多くの皆様にご参加いただき、大変うれしく思っております。ありがとうございます。今回は『上手に選ぶ・食べようお弁当』をテーマに市販弁当の選び方・食べ方のポイントをお話しさせていただきました。糖尿病教室終了後の参加者の皆様のご意見、ご感想、アンケート等より、日頃から皆様が熱心に食事療法に取り組まれている様子がうかがえました。今後も無理せず楽しみながら食事療法を続けていただけたら幸いです。また、食事面で何か心配なこと、質問などございましたら当クリニック管理栄養士に気軽にお声かけいただけます。

