

## 新型コロナ禍で血糖コントロールの悪化や体重増加が生じた方へ

食生活の変化や活動量の低下などにより、血糖値や体重のコントロールが悪化する可能性は誰にでもあります。今の状況を振り返り、これ以上の悪化を防いでいくことが大切です。

### ◆ 問題となる偏りや過剰が生じていないか確認を

2 ページを参考に、特に以下の3点について振り返ってみましょう。

- ① 炭水化物の量が増えたり、炭水化物のみの食事になっていないか？
- ② 脂質の過剰はないか？
- ③ 間食の増加、だらだら食べはないか？

### ◆ お惣菜やテイクアウト、デリバリーと上手につきあう

日々の食事の強い味方ですが、つい主食量が多くなったり、揚げ物など油の多いメニューになったりしがちです。

自分なりのルールを持って上手につきあいましょう。

- 例) ・ ご飯の量が多い場合はのこす、または注文時にへらしてもらう  
 ・ ご飯と麺、パスタとパンなど炭水化物を重ねたメニューはさける  
 ・ 揚げ物、油炒めなど、油の多い料理が重ならないようにする

お店やメニューの選択肢を広げ、食事のバリエーションを増やすことも、食事の偏りを防ぐ方法の一つです。

### ◆ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛むことは(一口20回程度)、血糖値の上昇を緩やかにしたり、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

- 自分は普段どのくらい噛んで食べている？

⇒ 数回しか噛んでいない場合は、できる範囲で今より5回多く噛むことを意識してみましょう。

食材を大きく切ったり、ごぼうなど歯ごたえのあるものを取り入れると、自然と噛む回数を増やすことができます。

### ◆ 飲食以外の癒しやストレス解消方法もさがしてみる

血糖値や体重のコントロール悪化には、活動量の低下やストレスの増加も影響しています。

新しい生活様式の中で、どうすれば活動量を増やせるか、飲食以外にも気分転換ができるかなど、自分なりの方法を見つけていくことも大切です。

## 食事で特に振り返りたい3つのポイント

### ① 炭水化物の量が増えたり、炭水化物のみの食事になっていないか？

#### 《主食》とその仲間

##### 炭水化物(糖質)を多く含む食品

大事なエネルギー源ですが、**摂り過ぎや炭水化物のみの食事は、食後高血糖になりやすいため要注意**

ご飯・粥・餅、パン類、めん類、シリアル  
小麦粉(たこ焼き、餃子の皮など)  
ホットケーキミックス、はるさめなど



いも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし  
豆類 (ただし、大豆は主菜の仲間)、栗など

**合わせて小鉢1つ以上食べる場合は  
主食の量を減らしましょう**



#### 《主菜》

##### たんぱく質を多く含む食品

体をつくるもとになるため、  
副菜の用意が難しい時でも、  
主菜は毎食必ずとりましょう

魚介類、肉類、卵、チーズ  
大豆とその加工品  
(豆腐、納豆など)



#### 《副菜》体の調子を整える

##### ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、海藻類、こんにゃく



##### 《食物繊維のはたらき》

- \* 血糖値の上昇を緩やかにする
- \* 満腹感により炭水化物の食べ過ぎを防ぐ

### ② 脂質の過剰はないか？

##### 脂質を多く含む食品・料理

**体重増加や食後高血糖の持続に影響するため  
特に夕方～寝る前は要注意**

各種油、バター、マーガリン、揚げ物、油炒め、マヨネーズ、オイル系ドレッシング  
脂身の多い肉、一部のインスタント麺、菓子パン、アイスクリーム など



### ③ 間食の増加、だらだら食べはないか？

お煎餅、大福、チョコレート、クッキー、スナック菓子など、  
**炭水化物や脂質を多く含むもの、砂糖が加えられているものは  
高血糖が続く原因となるため、原則は控え、食べる時は量を  
決めましょう**



習慣的に食べたい方は、できるだけ砂糖や油が添加されていないものや、  
低糖質のスイーツや菓子類で満足できるものはないか探してみましょう

#### ◇ 牛乳・乳製品 / 果物 (生または冷凍)

食事の一部または間食として食べる際は適量を

##### 1日の目安

コップ1杯、カップ1個

砂糖入の製品には注意



##### 1日の目安

片手にのる程度

缶詰やジャムなどの加工品は原則控える



#### ◇ 水分

水やお茶など無糖の飲み物を中心にこまめにとりましょう

**砂糖入り飲料は血糖値を急激に上げるため原則控える**

※アルコールを飲む場合は主治医と相談を



※主治医や担当管理栄養士の指導を受けている方は、その内容を優先してください