



# 糖尿病通信

-47-

糖尿病と上手にお付き合いするために

## 糖尿病と外食 ~その1~

食事療法をしても、外食を楽しめます。そのポイントを知っておきましょう。

### 外食の特徴は？

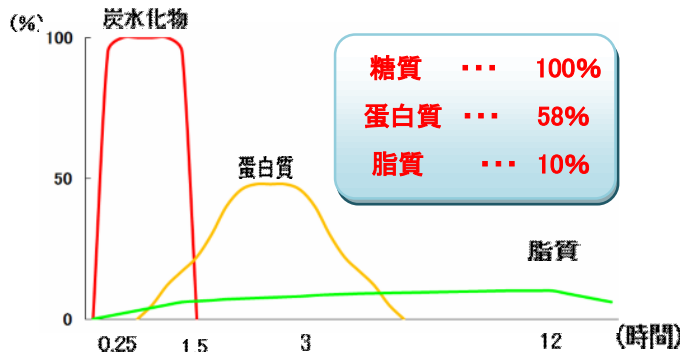
外食で食事療法が乱れるのはなぜでしょうか？

- ① 炭水化物や油脂類が多い
- ② 塩分や砂糖が多い
- ③ 野菜が不足している

これらにより、食事バランスが偏り、エネルギーが高く、体重や血糖値を乱しやすくします。

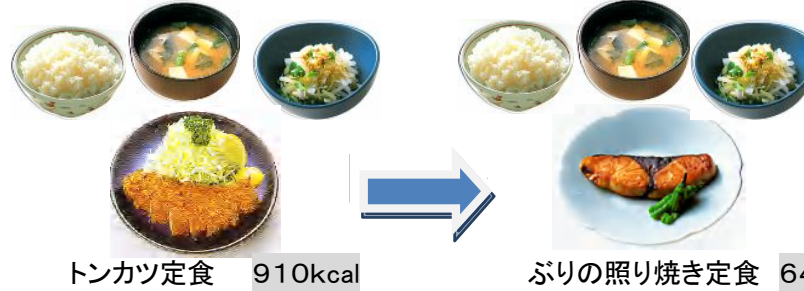
### 栄養素と血糖値

炭水化物、蛋白質、脂質を比較すると、血糖値へと変換される割合や上昇速度はこんなにも異なります。炭水化物のみの食事では、血糖値は急激に上昇し、食べた分 100%近くが血糖値へと変わります。



### 実際に選んでみよう！

●定食メニュー：品数が多い定食は、栄養バランスも良くなります。天ぷらやフライ等の揚げ物より、焼き物・刺身などシンプルな調理法がより低エネルギーです。洋食・中華は油が多いので和食より注意！



トンカツ定食 910kcal

ぶりの照り焼き定食 640kcal

### ここが注意！

炭水化物の重なるセットメニュー（例：ラーメン+チャーハン、牛丼+うどん等）は、血糖値をより上昇させます。なるべく避けましょう。

●単品料理：炭水化物と脂質が多くバランスに偏りがあります。野菜の多く入っている1品を選びましょう。小鉢やトッピングで野菜・海藻・きのこ・蒟蒻類を加えて補うのも良いでしょう。

### ・丼もの・ご飯もの



### ここが注意！

ご飯ものや丼もののご飯量は 250~300g と多い為、軽めにするか残すことも大切です。

いつも、主食(ご飯・麺類など)の量を同じにすると、血糖値がコントロールしやすくなります。 栄養科 金居

### 定食メニュー カロリーランキング

1. あじの塩焼き定食 480kcal
2. 刺身定食 489kcal
3. ぶりの照り焼き定食 640kcal
4. しょうが焼定食 789kcal
5. ハンバーグ定食 822kcal
6. あじフライ定食 862kcal
7. トンカツ定食 910kcal
8. 酢豚定食 914kcal