



# 糖尿病通信

-48-

糖尿病と上手にお付き合いするために

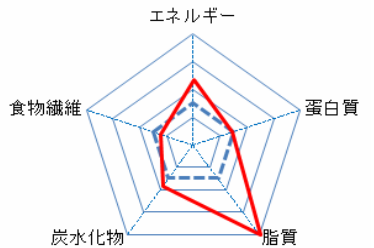
## 糖尿病と外食 ~その2~

### ファーストフード編

ハンバーガーショップでの食事は、基本の食事バランスと比較すると非常に脂質が多くなります。よって1回の食事で1日分のカロリーになってしまう事もあります。

選ぶ際は、商品名に『ビック』や『ダブル』が付くものは全重量が大きく、肉が2枚重なっているもの、マヨネーズも多く高カロリーの場合が多いので注意しましょう。

### 食事バランス比



てりやきバーガー 509kcal

ポテト M 454kcal

コココーラ M 140kcal

合計 1103kcal

また、サイドメニューのフライドポテトをサラダに、ジュースをコーヒーやお茶類に代えることで栄養バランスも良く、エネルギーを大幅に抑えることができます。

### コンビニ編

コンビニ弁当は揚げ物や肉類が多くなっています。選ぶ際は野菜の多い幕の内弁当にし、ご飯を残す様にしましょう



のり弁当 770kcal 牛丼 980kcal 幕の内弁当 898kcal

その他のメニュー

助六ずし 561kcal

ご飯量 250g程度使用されているので注意が必要。



サンドイッチ 360kcal

バターやマヨネーズ等の脂質が多い為具は野菜中心で。



おにぎり(鮭)190kcal

ご飯量は1個平均100g。これを目安に食べる個数を決める。



菓子パン 440kcal

蒸しパン、メロンパン等はパン類でなく菓子类として考える。



### 食物繊維を摂ろう!

外食では積極的に野菜・海藻・きのこ・蒟蒻類を使ったサラダやお惣菜を選びましょう。これらに入っている食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

海藻サラダ ひじき煮 きんぴら 青菜の和え物



49kcal

104kcal

102kcal

72kcal

**注意:** ポテトサラダやマカロニサラダは、炭水化物の仲間であるじゃがいもやマカロニを使用している為、サラダとして選ばないようにしましょう。



ポテトサラダ 217kcal

### 宴会編

各メニューのカロリーを目安に調節しましょう。

 焼き鳥 355kcal	 焼きそば 637kcal	 ナッツ 319kcal
 牛もつ煮 293kcal	 なんこつ揚げ 168kcal	 ポテト 300kcal
 豆腐 100kcal	 大根サラダ 80kcal	 もずく 18kcal
 枝豆 89kcal	 たこわさび 49kcal	 刺身 97kcal

### アルコールのカロリー

- 発泡酒(350ml) .....144kcal
- ビール中ジョッキ .....200kcal
- 日本酒(1合) ..... 208kcal
- チューハイ(250ml).....136kcal

アルコールの食欲増進効果による食べ過ぎで、血糖コントロールが乱れる事があります。夜遅くまで飲むのは控え、翌朝の血糖値に影響のない程度に楽しく飲みましょう。外食を上手に選んで、賢く食事療法を続けましょう。

栄養科 金居