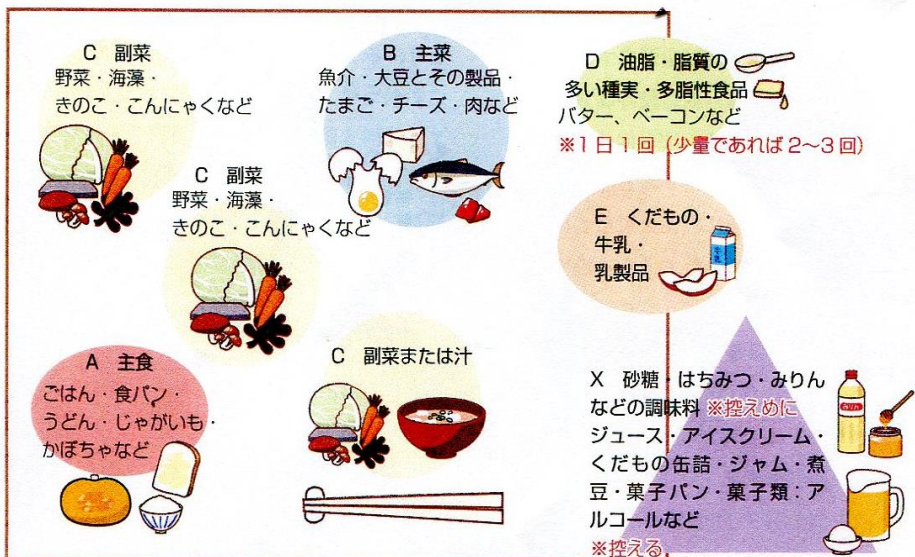


寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
風邪などひかない様、今月はバランスの良い食事についてのお話です。

## 糖尿病の食事療法：5つのポイント

- 適正なエネルギー量（まずは腹八分目）
- バランスのよい食事
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜を先に食べる （糖尿病ケア 6月号）

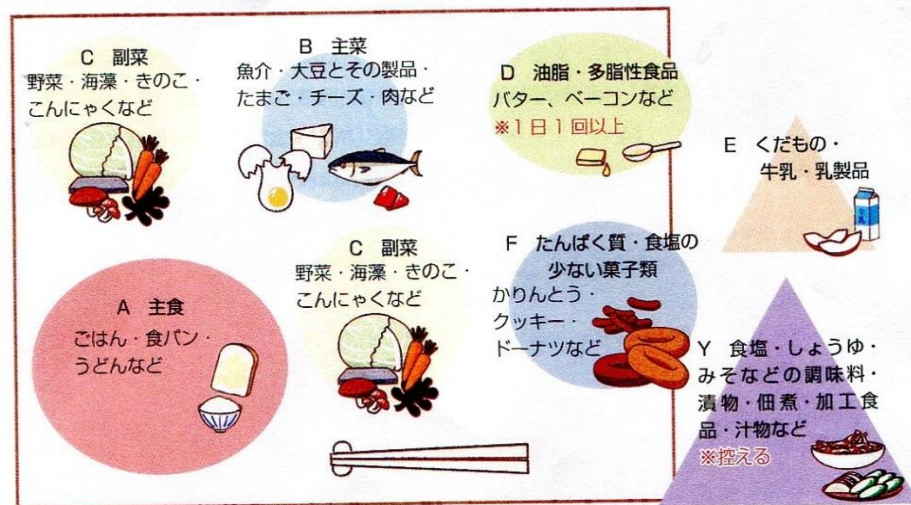
## 糖尿病の場合



### 1日3回食事をとる

- 朝食、昼食、夕食の3食ともに、A・B・Cをそろえる。Aは1回の食事にとるおおよその量を決めておく。
- 1日1回Dをとる。Dのなかの飽和脂肪酸（肉類の脂・バター）は控えめにする。
- 食事または間食としてEをとる。Xは控えめもしくは控える。次表のYは控えめにする。

## 糖尿病腎症の場合



### 1日3回食事をとる

- たんぱく質制限**
- B(主菜)を減らす。Bがそろわない場合もある。
  - A(主食)には、低たんぱく質食品がある。
  - Dの油脂、Fのたんぱく質・食塩の少ない菓子類によりエネルギーを補充する。

**食塩制限**  
• Yは控える。

**カリウム制限**  
• Aのなかの野菜・豆、Eのくだもの、Cの海藻・きのこ(野菜は茹でこぼす)は減らす。



今年度のハイキングは10月29日、碓氷峠に行ってきました！総勢104名。天気も良く、皆さん頑張って歩きました☆来年も計画しておりますので、よろしくお願い致します！