

かしこく改善!

“腎臓病(CKD)” の方の食事

腎臓の機能を保つためには、食事のとり方が大切です。腎臓病の患者さんが「食べてはいけないもの」はありませんが、特に食塩、たんぱく質の量には配慮することが必要です。医師、管理栄養士の指示を受けている方は、きちんと守りましょう。

あなたのタイプは？

1

塩分の摂取量が多い

- ☐ 塩辛いものが好き
- ☐ 減塩の指示を受けている

2

たんぱく質の制限が必要

- ☐ 肉・魚を食べる機会が多い
- ☐ たんぱく質制限がある

3

カリウムの制限が必要

- ☐ 血清カリウム値が高い

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

塩分の摂取量 が多い

おいしく、無理なく減塩するコツ

腎機能を保つには、栄養バランスを整えながら、塩分に気を配ることが大切です。1日の食塩摂取量は6g未満が目安とされています。さまざまな食材を使って、おいしく減塩を図りましょう。

・ バランスのとれた食事を基本に減塩を ・

体に必要な栄養素を過不足なくとるためには、右のイラストのように「主食・主菜・副菜」をそろえることが大切です。その上で、それぞれの減塩のポイントを抑えましょう。

副菜 野菜、海藻、きのこなどを毎食とる。薄味に仕上げて。

主食 適量をきちんととる。味付けごはんは高塩分なので控えて。



主菜 魚・肉・卵・大豆製品など、良質のたんぱく質を適量とる。

その他 汁物は1日1杯まで。塩分の多い漬物類は避ける。

・ おいしく減塩する工夫を ・

香りや酸味、風味、辛味のある食材を使うと、うす味でも満足感が高まり、しょうゆやソースなどの調味料を減らすことができます。しょうが、しそ、柑橘類、酢、ごま、オリーブ油、ごま油、さんしょう、カレー粉などを利用してみましょう。



・ 高塩分の食品は控えめに ・



文部科学省「日本食品成分表2020 七訂」をもとに(株)保健同人社管理栄養士が算出

- みそ汁は2杯で約3gもの塩分に。1日1杯までにしましょう。
- カップめん・ウインナーなどの加工品、漬物・明太子・佃煮などの高塩分食品もなるべく控えて。

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

たんぱく質の制限が必要

たんぱく質は「過不足なく」とる

たんぱく質はとり過ぎも不足もよくありません。腎臓のためには適量をとることが大切ですが、医師から指示がある場合は、指示に従ってとるようにしましょう。

たんぱく質制限がある場合のポイント

- ① 決められたたんぱく質量を守る
- ② 良質のたんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・豆腐・納豆などの大豆製品)をバランスよくとる
- ③ エネルギーの過不足に注意し、適度にとる
- ④ 必要に応じて、治療用特殊食品を利用する

エネルギー不足に要注意

たんぱく質制限は腎臓の保護が主な目的ですが、食事制限により摂取エネルギー量が減り過ぎてしまうと、逆に腎臓の負担となります。自己判断せず、医師の指示の下で行うようにしましょう。



タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

カリウムの制限が必要

野菜、果物のとり方や調理法に注意

血清カリウムが高い場合、カリウム摂取量の制限が必要になることがあります。カリウムはさまざまな食品に含まれていますが、野菜・芋・果物・豆類・肉・魚などに多く含まれています。

カリウムを減らす工夫

カリウムは水溶性なので、次のような工夫で摂取量を減らすことができます

- ゆでる、ゆでこぼす
- 水で洗う、さらす
- 細かく切る
(表面積を増やす)



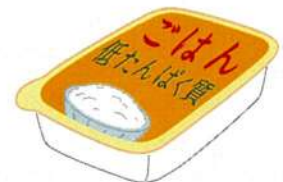
カリウムが多い食品

- 野菜、いも類
※キャベツ・玉ねぎ・にんじんは、カリウムが少なめ
- 海藻類(特に昆布の佃煮)
- 豆類
- 果物(特にアボカド・バナナ)
- ドライフルーツ(干柿・レーズンなど)
- ピーナッツ・アーモンド



たんぱく質制限に役立つ治療用特殊食品とは?

たんぱく質調整用の治療用特殊食品は、たんぱく質量を抑えながら、必要なエネルギーを補うのに役立ちます。ごはんやパン類、めん類などがあり、たとえば、ごはんの場合、通常は茶碗1杯(150g)に約4gのたんぱく質が含まれますが、たんぱく質が調整されたごはんでは、比較的多いもので通常の1/5、少ないものでは1/35とといったようにさまざまなバリエーションがあります。



かしこく改善!

“骨粗しょう症” の方の食事

骨粗しょう症は骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気で、加齢により発症しやすくなります。骨はカルシウム、たんぱく質などからできていますが、骨の健康維持には多くの栄養素が関係しているため、日ごろから食事に気を付けることが欠かせません。

あなたのタイプは?

1

1日3食きちんと食べていない

- ☐ 欠食することがある
- ☐ 栄養バランスがよくない

2

カルシウム摂取量が少ない

- ☐ 牛乳・乳製品をとらない
- ☐ 大豆製品、小魚をあまり食べない

3

加工食品、嗜好品をよくとる

- ☐ インスタント食品や清涼飲料水が好き
- ☐ コーヒーやお酒をよく飲む

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

1日3食きちんと 食べていない

毎食、主食・主菜・副菜をそろえる

朝食を食べないなど、欠食があると骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。主食・主菜・副菜がそろった食事をなるべく毎食、少なくとも1日2回はとるようにしましょう。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえる



骨の健康維持には、たんぱく質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど多くの栄養素が必要です。主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品がメインの料理）、副菜（野菜・海藻・きのこなどの料理）をそろえ、牛乳・乳製品・果物もとり入れましょう。



カルシウム合計: 113mg カルシウム合計: 765mg

朝食をとらない、おかずがない、といった食事が続くと骨に必要な栄養素がきちんととれません。1日3回の食事をそろえることが大切です。

どうすればいい?

牛乳・乳製品を とり入れるコツ...

日本人はカルシウムの1日平均摂取量が足りておらず、骨粗しょう症を予防するには、あと牛乳1本分程度のカルシウムが必要と言われています。とはいえ、牛乳が苦手という方もいることでしょう。そんな方への工夫をご紹介します。

● コーヒー、紅茶、抹茶、緑茶などで割る ● みそ汁、スープ、カレー、シチューなどに入れる ● ハンバーグ、お好み焼き、卵焼きなどにスキムミルクを加えるなど

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

カルシウム 摂取量が少ない

毎日、牛乳や大豆製品、青菜をとる

カルシウムの吸収率は、牛乳・乳製品は約40%、小魚は約30%、野菜は約20%と差があります。骨粗しょう症の予防・治療のためにとりたい量は1日700～800mg。牛乳を含め、バランスよくとりましょう。

牛乳1杯+チーズなどの乳製品を

1日に牛乳コップ1杯(200mL)をとり、さらにチーズ一切れ、あるいはヨーグルト1個程度をとり入れるとよいでしょう。

青菜や大豆製品もとり入れて

納豆などの大豆製品、丸ごと食べる魚類にもカルシウムが豊富です。野菜では青菜類に多く、海藻もよい供給源になります。

●カルシウムをとりやすい食品リスト(●色の数値はカルシウムの含有量)

ワカサギ 5尾 360mg	牛乳 1杯 198mg	小松菜 100g 170mg	シシャモ 3尾 165mg	モロヘイヤ 50g 130mg	ヨーグルト 100g 120mg
スライスチーズ 1枚 113mg	もめん豆腐 100g 86mg	ちりめんじゃこ 10g 52mg	切干大根 10g 50mg	ひじき 5g 50mg	納豆 50g 45mg

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

加工食品、 嗜好品をよくとる

カルシウム吸収を阻害する食品に注意

カルシウムの吸収は食品中の成分の影響を受けます。加工食品に多いリン、食塩、カフェインなどは吸収を阻害します。一方、ビタミンDは吸収率アップ、ビタミンKはカルシウムを骨にとり込むのに役立ちます。

骨を弱くする成分

- リン：加工食品、炭酸飲料などに多い
- 食塩：調味料、漬物など
- カフェイン：コーヒー、紅茶、栄養ドリンクなどのとり過ぎ
- アルコール

※喫煙も骨折のリスクとなる

骨を丈夫にする成分

- カルシウム(上を参照)
- ビタミンD(鮭、さばなどの魚、干しいたけなどに多い)
- ビタミンK(納豆、青菜などに多い)

不足しやすい？ ビタミンDを上手にとる

ビタミンDは腸でカルシウムを吸収しやすくするほか、カルシウムが骨に沈着するのを助ける作用があり、不足すると骨密度の低下につながります。魚をとらないと不足しやすくなりますので気を付けましょう。なお、ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚でもつくられます。1日15分程度は日光を浴びるようにしましょう。



かしこく改善!

“貧血” の方の食事

貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。欠食や偏食などにより栄養バランスが崩れると、鉄も不足します。1日3食をきちんととって、鉄やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素を効率よく補給しましょう。

あなたのタイプは?

1

偏食ぎみ、ダイエット中

- ☐ 主食・主菜・副菜がそろっていない
- ☐ 食事量が少ない

2

鉄が多い食品の摂取不足

- ☐ 肉を食べる回数が少ない
- ☐ 青魚や貝類、野菜をあまりとらない

3

欠食がある、食事が不規則

- ☐ 朝食をとらないことがある
- ☐ 1日3食とらないことがある
- ☐ 外食や中食が多い

タイプ 1

偏食ぎみ、 ダイエット中

・ 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる ・

毎食



食後や間食で



貧血の解消には、バランスのよい食事が大切です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、必要なたんぱく質・糖質・脂質・ミネラル・ビタミンが不足しないようにしましょう。不足しがちな栄養素は、間食で補ってもよいでしょう。

タイプ 2

毎食、栄養バランスよく食べる

貧血を改善するには、たんぱく質・鉄・ビタミン類など、さまざまな栄養素が欠かせません。そのためには、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。



鉄の合計量: 3.9mg



鉄の合計量: 10.5mg

パンとサラダと飲み物だけ、具が少ないめん類などの単品料理では、栄養のバランスが崩れがちになり、鉄を十分にとることができません。朝・昼・夕ともに、良質のたんぱく質・鉄・ビタミンCが十分にとれるメニューにするのがコツです。

貧血を軽く考えないで!

鉄欠乏以外の 原因があることも

ヘモグロビン値が低い場合、単純に食事からとる鉄の不足が原因とは限りません。消化器系の病気や痔、子宮内膜症などの婦人科系の病気が隠れていたり、悪性貧血などの原因があったりする場合があります。ビタミンB₁₂や葉酸が不足することで起こる貧血では、貧血の症状に加えて、食欲不振や吐き気などの症状がみられます。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

鉄が多い食品の 摂取不足

鉄を多く含む食品をしっかり取る

鉄欠乏性貧血は、血液中のヘモグロビンが減少することで起こります。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ役割を担っており、鉄は重要な材料のひとつ。鉄の必要量は月経のある女性(18～49歳)の場合、1日10.5mgです。

・ヘム鉄が多い動物性食品をとり入れる・

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄のほうが吸収がよい性質があります。ヘム鉄は、赤身肉・レバー・魚・貝類などに多く含まれます。

・青菜や大豆製品もとり入れて・

青菜や大豆製品には、貧血予防に必要なビタミンB₂・葉酸・ビタミンCが豊富。動物性たんぱく質と一緒にとると鉄の吸収も高まります。

●鉄をとりやすい食品リスト(●色の数値は鉄の含有量)

豚レバー 80g 10.4mg	鶏レバー 60g 5.4mg	鶏ハツ 60g 3.1mg	がんもどき 80g 2.9mg	小松菜 100g 2.8mg	厚揚げ 100g 2.6mg
ほうれん草 100g 2.0mg	牛ヒレ肉 80g 1.9mg	納豆 50g 1.7mg	カツオ 80g 1.5mg	アサリ 40g 1.5mg	菜の花 50g 1.5mg

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

欠食がある、 食事が不規則

1日3食とり、肉・魚・野菜をバランスよく

鉄は必要以上に吸収されない仕組みがあるので、欠食せず、1日3回の食事でごまめにとることが大切です。また、肉や魚、野菜をバランスよくとることで、鉄の吸収を高める組み合わせになります。

・朝・昼・夕、規則正しく食べる・

貧血予防の基本は、1日3回の食事をきちんととることです。欠食は栄養不足の大きな要因に。朝・昼・夜と規則正しく食べることが大切です。



・外食は「肉や魚、野菜」があるものを・

肉や魚に含まれる動物性たんぱく質や、野菜や果物に多いビタミンCは、鉄の吸収を助ける働きがあります。



お茶は飲まないほうがいいの？

お茶に含まれるタンニンには、鉄が腸から吸収されるのを妨げる作用があります。食事中や食事の前後は控えたほうがよいでしょう。それ以外で適度に飲むことに問題はありません。心配な方は、麦茶などタンニンを含まないものを選ぶと安心です。なお、鉄剤を服用している場合は、鉄摂取量が多くなるため、お茶を避ける必要はありません。



かしこく改善！ “脂肪肝” の方の食事

心配な食事…



- ・脂質、糖質が多い組み合わせ
- ・カロリーが高く、野菜不足

エネルギー
1391kcal

脂質
57.0g

塩分
5.8g

脂肪エネルギー比：36.9%（適正比率は20～25%）

おすすめの食事例



エネルギー
615kcal

脂質
18.2g

塩分
2.9g

脂肪エネルギー比：26.6%

ツナ缶の汁にしょうゆ少量で味付け。余計な油を使わないのが低カロリーのコツ

ツナ入り
和風キャロットラペ



きのこを数種類使った、低カロリーで滋味深いスープ

きのこのスープ



良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルがしっかりとれる一皿



鶏むね肉とブロッコリーのパスタ

肝機能の低下を指摘されている方は、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などを抱えている場合も少なくありません。食事では食べ過ぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



タイプ別 脂肪肝改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

肥満ぎみ、脂肪摂取量が多い

- ☐ BMI※25以上
- ☐ 脂っこいものが好き

2

飲酒量が多い

- ☐ お酒が好き
- ☐ 休肝日がない

3

菓子、清涼飲料水をよくとる

- ☐ 菓子類を毎日食べる
- ☐ 甘い飲み物が好き

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

肥満ぎみ、脂肪摂取量が多い

栄養バランスよく
脂肪は控えめに

バランスよく食べる

1日3食、規則正しく
食べるようにし、
主食・主菜・副菜を
そろえる



- 1日3食、規則正しく食べ、ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえます。
- 不飽和脂肪酸の多い青魚（ぶり・さんま・さばなど）、ビタミンEの多い緑黄色野菜（青菜・ニラ・ブロッコリーなど）も積極的にとり入れましょう。

油脂が多い食品は控えめに

揚げ物、炒め物は控えめにし、
肉は脂肪が少ない部位を



フライ、天ぷら、から揚げなどは控えめに

肉は脂身が多い部位は避け、赤身が多い部分を選んで

ラードやバターなどの動物性の油は飽和脂肪酸が多いので控えるようにします。脂身の多い肉、ケーキなどの洋菓子も食べ過ぎないようにしましょう。

揚げるよりゆでる、煮る

同じ材料なら、揚げるより
ゆでる、煮る、蒸すほうが低脂肪



- 同じ食品でも、調理法でエネルギー量は変わってきます。「揚げる」よりも、蒸したり、茹でたりしたほうが脂質は少なくなります。
- 網焼きやオーブン焼き、グリル焼きなら、材料に含まれる脂肪が落ちるため、さらにエネルギーが抑えられます。

「単品料理だけ」の食事に注意

パスタ、丼物、めん類などは、
具を増やしたり、副菜を一品プラスして



ごはんやパン、めん類などを食べ過ぎると、余分なエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄えられてしまいます。具の多いものを選ぶか、サイドメニューとしてサラダなどを添えるようにするとよいでしょう。

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

飲酒量が多い

禁酒に遅過ぎることはない

脂肪肝には、アルコール性と非アルコール性の脂肪肝があります。長年にわたるお酒の飲み過ぎは、脂肪肝から肝炎や肝硬変につながるリスクを高めます。飲酒を止めることで肝硬変が改善するため、禁酒に遅過ぎることはありません。

基本的に飲酒は控える



アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を促進させます。すでに肝障害を患っている方は肝機能が低下しているため、禁酒が原則です。過剰な飲酒は肝硬変につながる肝臓の繊維化を進行させるため、脂肪肝の方でも基本的に飲酒は控えるほうが望ましいでしょう。

アルコールはなぜよくないの？

飲酒と肝臓の健康には深い関係があります。飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど、脂肪肝、アルコール性肝炎など、肝臓に障害が起こりやすくなります。日本酒換算で約7合を毎日15年以上飲み続けた場合、約50%に肝硬変が生じる*といわれています。

*厚生労働省e-ヘルスネット【情報提供】アルコールと肝臓病
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-002.html

アルコールが原因の場合は、
禁酒、節酒を守りましょう



タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

菓子、清涼飲料水をよくとる

菓子類、甘い飲み物は控えめに

お菓子や甘い飲み物などは、基本的に控えめに。肥満を指摘されている方は、特に気を付けましょう。減量することで脂肪肝の改善が期待できます。

菓子類はとり過ぎに注意！

間食にお菓子を
食べ過ぎない
菓子パン、洋菓子は
控えめに



- 菓子類は、食べる回数、量を減らしましょう。買い置きをしない、食べる分だけを皿に盛り、残りは片付けるなどを習慣に。
- 菓子パンやケーキ、クッキーなどの洋菓子類は、トランス脂肪酸が多いので、控えましょう。

清涼飲料水は控えめ、果物は適度に

炭酸、ジュースなどの
清涼飲料水は控えめ、
果物も量は適度に



- 清涼飲料水や缶コーヒーなどには果糖が多く含まれ、脂肪肝を促します。果物の摂取も適度にしましょう。
- 飲料だけでなく食品を選ぶ際にも、「砂糖」「果糖類」などの表記がないか、日ごろから注意しましょう。

NAFLD/NASHとは？

お酒をあまり飲まなくても、脂肪肝から肝炎、肝硬変へと進行するケースがあります。NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）と呼ばれるもので、NAFL（脂肪肝）、NASH（脂肪肝炎）に分類されます。肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症を合併していることが多く、やせ型の人でもみられます。

鉄のとり過ぎに注意

鉄は生きるために必要なミネラルですが、肝臓での鉄の過剰はNAFLD/NASHを悪化させる可能性があります。鉄を多く含む食品はとり過ぎないようにします。豚・鶏・牛などのレバーには特に多く含まれているほか、赤身の肉・しじみなどにも多いので注意しましょう。

コンビニ・テイクアウトも 肝臓を守る組み合わせに

気を付けよう！ 低脂肪、野菜がとれる組み合わせを選んで

肝臓に脂肪をためないためには、コンビニでも、主食・主菜・副菜をそろえて選ぶようにし、糖質と脂質が多くなり過ぎないようにします。

× 糖質、脂質過多の組み合わせ



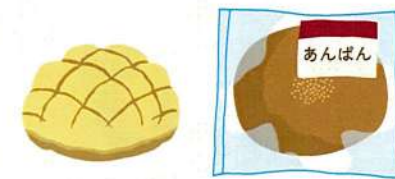
めん類とパン、フライドチキンの組み合わせでは副菜不足。糖質と脂質はとれるが他の栄養素が補えない。

○ トッピングの方法で改善



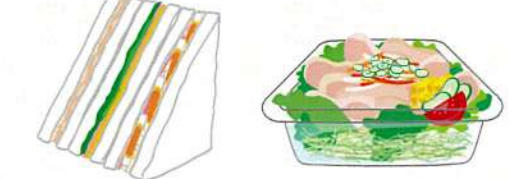
野菜が少ないめん類には野菜とたんぱく質を補って。カット野菜はめんにのせてからお湯をかけると食べやすい。

× 菓子パン、お菓子が食事代わり



菓子パンやお菓子だけでは必要な栄養素がとれない。肝臓に大事なビタミン類なども不足しがちに。

○ サンドイッチにサラダをプラス



卵やツナ、ハムなどが入ったサンドイッチに肉入りのサラダを添えると、栄養バランスが整う。

サプリメントに要注意！

サプリメントは上手に利用することでメリットが得られる場合もありますが、使い方によっては肝機能に悪影響を及ぼすことがあります。ダイエットをうたった健康食品やサプリメント、漢方薬などを安易に長期間使用するのは危険です。特に治療を受けている人は、使用する前に医師に相談し用量を守るようにします。市販の健康ドリンクなども、とり過ぎはカロリー過剰につながりますので注意が必要です。



病・医院名

“高血圧症” の方の食事

かしこく改善!

心配な食事…



- ・和風のおかず+炊き込みごはんで高塩分に
- ・おかずにも汁物にも野菜が不足

エネルギー
634kcal

脂質
7.7g

塩分
10.1g

脂肪エネルギー比: 10.9% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例



エネルギー
667kcal

脂質
18.6g

塩分
2.4g

脂肪エネルギー比: 25.1%

ごまとヨーグルトをプラスした減塩ドレッシングで



水菜のサラダ
(ごまヨーグルトドレッシング)

魚と野菜を蒸し焼きにするとうまみが凝縮され、減塩でも美味に



生鮭と野菜の包み焼き

白飯に青じそとごまを混ぜ、焼きのりをトッピングすれば、おいしく減塩に



青じそとごまの香りごはん
(普通盛り)

具たくさんにして汁は少なめに



さつま芋の豆乳スープ

今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから

高血圧の方の食事の基本となるのは「減塩」です。食塩の摂取量は1日6.0g未満に。肥満を指摘されている方は、食べ過ぎに注意してBMI25未満の適正体重をめざしましょう。お酒も適量を守ることが大切です。



タイプ別 高血圧改善の食事のポイント

あなたのタイプは?

1

塩分摂取量が多い

- ☐ 食事は和食党
- ☐ みそ汁や漬物は欠かせない

2

肥満ぎみだ

- ☐ BMI※が25以上
- ☐ 健診で減量が必要と言われた

3

飲酒量が多い

- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 味の濃いつまみが好き

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

塩分摂取量が多い

できることから、減塩を

塩分が多い食品を減らす

高塩分の食品は控えめに
みそ汁は具たくさんにし、1日1杯までに



- みそ汁は2杯で約3gの塩分に。1日1杯までにしましょう。汁物は具たくさんにして汁の量を減らすと、減塩できます。
- カップめん、ソーセージなどの加工品、漬物、明太子、佃煮などの高塩分食品は控えめにしましょう。

おいしく減塩する工夫を

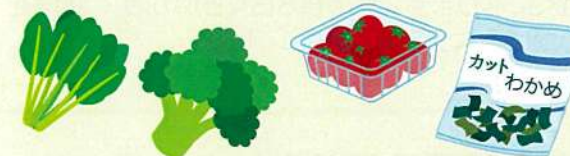
香り、酸味、風味、辛味のあるものを上手に利用して



- 香りや酸味のある食材を使うと、うす味でも満足感が高まります。しょうがやしそ、柑橘類・酢などを利用して、しょうゆ・塩・ソースなどの調味料を控えめと、おいしく減塩できます。
- ごま、オリーブ油、ごま油などの風味や、さんしょう、カレー粉などの辛味を効かせても。

野菜のカリウムをとり入れる

野菜、海藻などを毎食十分に
冷凍野菜などの利用もおすすめ



- カリウムの多い野菜、海藻を積極的にとりましょう。体内のナトリウムを排泄する働きがあります。
- 毎食、野菜料理をとることが理想的。ゆでた青菜やブロッコリー、冷凍野菜、トマトなどのすぐ食べられる野菜を常備しておくとう便利です。

めん類の汁は必ず残す

めん類は食べる回数を減らして
汁は極力残すのが減塩のコツ



汁を全部飲むと 塩分 7.1g
汁を1/3残すと 塩分 5.8g
汁を1/2残すと 塩分 4.6g

- ラーメンなどのめん類の汁を全部飲むと、5~7gの塩分摂取量になり、1日の目安量を超えることも。汁は必ず残しましょう。
- 家でめん類を調理するときは、調味料を控えめにし、野菜や海藻をたっぷり入れるとよいでしょう。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

肥満ぎみだ

食べ過ぎを見直して、減量を

肥満の方はそうでない方に比べて、高血圧のリスクが高くなるため、食事を見直して減量に取り組むことが大切です。適正体重まで減らなくても、血圧の降下が期待できます。

食べ過ぎ対策 3か条

- ① ゆっくり食べる…よく噛んで食べると、空腹感が満たされやすくなることで食べ過ぎを防ぎ、肥満の解消につながります。
- ② 食事のリズムを見直す…朝食抜き、夕食の過食は肥満を招きやすい食事スタイル。朝はしっかり、夜は軽めに食べ、就寝2時間前に食べ終わるようにします。
- ③ ながら食べはやめる…テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食べ」はついつい食べ過ぎてしまうので避けましょう。

摂取カロリーを減らす工夫を

- ごはんを大盛りから普通盛りに 魚のフライを魚の塩焼きに
- 100kcalダウン 115kcalダウン
- ごはん・パンなどの主食は、今より少し減らすだけで、カロリーダウン効果が得られます。
 - フライ、天ぷら、カツなどの揚げ物、甘い菓子類、スナック菓子も控えめにしましょう。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

飲酒量が多い

お酒は適量に、つまみにも気をつけて

アルコールは血圧を上げ、飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がることが明らかにされています。また、高塩分、高カロリーのメニューが多いつまみの取り方にも注意する必要があります。

飲酒量は適量範囲内に

- アルコール摂取量の目安は、男性が1日20～30mL以下、女性は10～20mL以下。お酒の種類に関係なく、毎日の飲酒量が多いほど血圧の平均値は上がります。
- 飲酒量の目安は種類別に、日本酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯程度です。お酒は適量を守って楽しみましょう。



酒席の料理対策を身につける

宴会料理の塩分は
10～20g近いことも



- 酒席のつまみは、塩漬けや干物など高塩分のものが多いので、塩辛いものは残すようにします。
- 宴会やコース料理は、1食で1日の目標塩分量近くになります。その後3日くらいかけて減塩を心がけるようにするとよいでしょう。

DASH食が高血圧にいい?

DASH食は米国で考案された高血圧予防のための食事法です。ミネラル類や食物繊維が豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的にとる一方、飽和脂肪酸(肉や乳製品などに多く含まれる)とコレステロールを含む食品を減らします。減塩と組み合わせるとさらに効果的です。

適度な運動も取り入れて

適度に体を動かすことも大切です。高血圧の改善のためには、30分以上、中等度(ややきつい)の有酸素運動がよいとされています。朝10分、昼20分などこまぎれでもよいので、軽く汗ばむ程度のウォーキングなどをとり入れてみましょう。運動を継続し、体重が減ることで、血圧の降下が期待できます。

コンビニ・テイクアウトで上手に減塩!

気を付けよう! 高塩分の加工食品に気を付けて

市販の加工食品は高塩分のもものが多くなっています。とくにめん類や汁物、弁当類をよく食べる人は、選び方や食べ方に注意しましょう。



カップめん
塩分 5.1g

全部食べるとかなり高塩分に。添付のスープの使用量を減らす、汁は残すなどの工夫を。



焼きそば
塩分 4.8g

大盛りタイプは塩分量もアップ。食べる機会が多くなるように。



即席みそ汁
塩分 2.2g

添付のみその使用量を減らして減塩を。食べる回数も1日1杯までにします。



おにぎり
塩分 0.9g

具にもご飯にも塩分が含まれる。混ぜご飯タイプはさらに塩分が多め。

白飯なら塩分ゼロ

パックごはんや白飯に、低塩分のおかずを組み合わせると減塩しやすくなります。



今日からやってみよう! 調味料やタレ、汁を「使わない、残す」

しょうゆやドレッシングなどの調味料、インスタント食品のスープなどには塩分が多く含まれます。「使わない」「残す」ことを意識して、使うときも「量を減らす」などの工夫を。



幕の内弁当
塩分 4.8g

漬物としょうゆを残す

塩分 1.6g減



野菜サラダ
塩分 1.4g

ドレッシングを2/3量残す

塩分 0.9g減



つけそば
塩分 2.5g

つゆを半分使わない

塩分 1.2g減



カップうどん
塩分 5.9g

添付スープを半分使わない

塩分 1.9g減

病・医院名

かしこく改善!

“脂質異常症” の方の食事

心配な食事…



- ・野菜不足、高脂肪の組み合わせ
- ・飽和脂肪酸、コレステロール過多

エネルギー	脂質	コレステロール	飽和脂肪酸	塩分
1211kcal	61.0g	519mg	28.9g	4.8g

脂肪エネルギー比: 45.3% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例



エネルギー	脂質	コレステロール	飽和脂肪酸	塩分
593kcal	16.2g	65mg	2.9g	3.4g

脂肪エネルギー比: 25.4%

緑黄色野菜がしっかりとれる一品を添えて



小松菜とにんじんのナムル

魚料理に野菜もとり入れて、ビタミン類をアップ



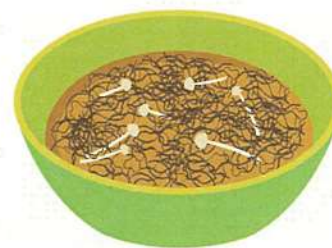
めかじきのソテー トマトソース

玄米をプラスして食物繊維やビタミン、ミネラルを増量



ごはん(玄米入り)

もずくときのこのスープなら超低カロリー



もずくスープ

血中脂質を上げない食事のポイントは、摂取エネルギー量を抑え、脂質の上昇を抑える食品をバランスよくとることです。食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、魚や野菜を積極的にとることが理想的な食事につながります。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



タイプ別 脂質異常症改善の食事のポイント

あなたのタイプは?

1

食べ過ぎ、飲み過ぎ

- ☐ 食事量が多い
- ☐ お酒をよく飲む

2

魚や野菜の摂取量が少ない

- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ 野菜をあまり食べない

3

菓子類、甘い飲料が好き

- ☐ 洋菓子をよく食べる
- ☐ 甘い飲料をよく飲む

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

食べ過ぎ、飲み過ぎ

脂質や糖質、
アルコールのとり方に注意

食事はバランスよく

ごはんの大盛りは避けて
揚げ物は回数、
量を減らしてカロリーオフ



- 脂質異常症を改善するには、3食規則正しくとることが大切です。朝食をきちんととり、夕食は就寝2時間前に食べ終えるようにします。
- ごはん・パンなどの主食、魚・肉・大豆製品(豆腐や納豆など)を使った主菜と、野菜・海藻などの副菜をそろえます。

白米より麦飯、玄米がおすすめ

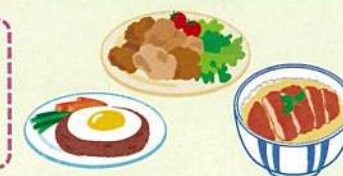
ごはん、パン類は適量にとどめ、
未精製の穀類もと入れて



- 炭水化物のとり過ぎは、体重増加、中性脂肪値の上昇を招きます。ごはんは茶碗一杯までにし、おかわりは避けましょう。
- ごはんには玄米・大麦・押し麦を入れたり、ライ麦パン・全粒粉パンを利用するのもおすすめです。

高カロリーの食品に注意

脂肪が多い料理は
量や回数を減らして



- から揚げ、とんかつ、天ぷら、炒め物など、油脂を多く使った料理は高カロリーなので、続けて食べないように。今より回数を減らします。
- 脂身が多い肉は、LDLコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれています。ひき肉・ばら肉・ソーセージなどの加工品は控えめにします。

アルコールは目安量を守って

アルコールの目安量を守り、
つまみは低カロリーのものを

●アルコールの目安量

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	焼酎
500mL	1合	ダブル 1杯(60mL)	200mL	100mL

- 種類にかかわらず、アルコールのとり過ぎは、中性脂肪値の上昇につながります。上の目安量(女性はその半分程度)を超えないようにしましょう。
- 飲酒時は、食欲が出て食べ過ぎになりやすいので、野菜・魚・豆腐などが中心のつまみを。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

魚や野菜の 摂取量が少ない

魚、大豆製品、野菜をとり入れる

魚は脂質異常を改善するDHAやEPAなどの脂肪酸が豊富に含まれます。また、大豆には血中コレステロール低下、野菜の食物繊維はコレステロールの吸収をゆるやかにするなどの作用があります。

魚、大豆製品を積極的に

肉を減らし、
魚や大豆製品をとる
さんま、さばなどの
青魚もとり入れて



- 魚や大豆製品には、動脈硬化を改善する作用があります。肉は少なめにし、とり入れましょう。
- 青魚（さんま・さば・ぶり・いわしなど）をとるようにすると、中性脂肪値を下げる作用のあるオメガ3系脂肪酸を多くとることができます。

食物繊維が多い野菜を十分に

毎食、野菜を
添えるようにし、
生だけでなく
加熱した野菜もとる



- 食物繊維の摂取量を増やすと、LDLコレステロールが低下する作用が期待できます。
- スープ類は具を多めにし、すぐに食べられる野菜を常備するなど、ちょっとした工夫で野菜をたっぷりとることができます。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

菓子類、 甘い飲料が好き

洋菓子、甘い食べ物、飲み物は控えめに

糖質の多いお菓子や清涼飲料水のとり過ぎは、中性脂肪を増やします。お菓子は控え、飲み物も水や無糖のお茶を選ぶことを意識すると、糖質だけでなく、エネルギー量を抑えることにもつながります。

菓子類は量、回数を減らして

菓子類は1日1回、
量を決めて
間食は、果物や
低脂肪ヨーグルトに



- 間食をとるなら、ビタミンやカルシウムが補給できる果物やヨーグルトなどがおすすめです。
- 素焼きナッツ類やドライフルーツも少量で満足感を得やすく、1回約15gを目安に利用しても。

糖質が多い飲み物は控えて



- 市販の清涼飲料水に含まれている糖質を砂糖に換算してみると、意外に多いことがわかります。
- 軽い運動程度の水分補給なら、スポーツドリンクでなく、水やお茶がおすすめです。

鶏卵はとらないほうがいい？

食事からとったコレステロールが血中コレステロール値に与える影響は少ないとされています。鶏卵（とくに卵黄）はコレステロールを多く含みますが、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよく含み、上手に取り入れたい食品です。ただし、LDLコレステロールが高い方などでは、制限が必要な場合があるので、医師に相談してみましょう。

調理に用いる油も意識して

調理の際に使う油にも気をつけましょう。バターやラード、牛脂はLDLコレステロール値を上げやすい油で、牛脂は市販のフライドポテトやカレーにも含まれます。一方、オリーブ油やひまわり油などには、LDLコレステロール値を下げる働きがあります。とり過ぎには注意が必要ですが、上手に用いましょう。

コンビニ・テイクアウトで バランスアップ！

気を付けよう！

肉・肉の加工品、乳脂肪は控えめにし、野菜を添えて

動物性脂肪や糖質の摂取量が多いと、血液中の脂質が上がりやすくなります。脂身が多い肉、ソーセージなどのひき肉を使った加工品、乳脂肪が多いもの、糖質は控えめにしましょう。



肉、加工食品の脂肪に注意



肉たっぷりの弁当+肉の加工品は、LDLコレステロールを上げやすい組み合わせ。弁当に添えるなら野菜を。



魚の弁当にして野菜もプラス



血清脂質改善には魚を使った弁当がおすすめ。不足しやすい野菜を添えればさらにバランスアップ。



クリームたっぷりで高脂肪



糖質とクリームが多いめん類にデザート組み合わせは高脂肪、高カロリーで、野菜不足が心配。



低脂肪のめん類とサラダに



めん類は具が多いものを選び、不足しやすい野菜がとれるサラダを添えると栄養バランスが改善。

おすすめの食材



カット野菜

主菜に添えたり、めん類に入れたり、手軽に野菜を増やせる。



ねばねば野菜サラダ
ノンオイルドレッシングでさっぱりと。豆腐やめん類と合わせても。



さばの煮物

魚を手軽にとれる。中性脂肪低下作用も期待できる。



サラダチキン
低脂肪、高たんぱく質。サラダやめん類にプラスしても。



もち麦おにぎり

もち麦は大麦の一種で、食物繊維が豊富に含まれている。



鶏団子入りスープ
主食を添えれば、バランスが整う。野菜多めがおすすめ。

病・医院名

コンビニ・テイクアウトで 痛風・高尿酸血症を改善!

気を付けよう!

**主菜や糖類が多過ぎないように気をつけ、
野菜も忘れずに**

肉などを使った主菜、糖類が多い飲み物や菓子パン、菓子などをとり過ぎないようにしましょう。

**× 「主菜」と「主菜」の
組み合わせ**



肉類や豆腐などの「主菜」が複数重なり、高カロリーになりやすく、肥満や尿酸値の上昇を招く結果に。

**○ 主菜を減らし、
野菜をプラスして**



肉などの主菜が入った弁当類には野菜を添えて。水分をとることも忘れずに。

**× 砂糖や果糖が多く、
バランスNG**



主食だけでは栄養バランスがとれない。菓子パンや清涼飲料水が加わると、糖類が多くなり過ぎる点も心配。

**○ カット野菜をプラスして
野菜量をアップ**



カップめんはカット野菜をのせてからお湯をかけると、野菜がしんなりして食べやすい。卵を添えると主菜もとれる。

甘いもの、清涼飲料水をよくとる人は要注意

甘味料として使われている果糖やキシリトールは、尿酸値を上げるため、果糖を多く含む甘味飲料や果物ジュースは控えたほうが無難です。果物も適量にとどめることが必要。とり過ぎは肥満のリスクにもなります。



かしこく改善!

“痛風・高尿酸血症” の方の食事

心配な食事…



・揚げ物、アルコールが多く高カロリー
・野菜が少なく食物繊維不足

エネルギー
1276kcal

脂質
35.8g

塩分
4.7g

脂肪エネルギー比: 25.3% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例

エネルギー
597kcal

脂質
17.0g

塩分
2.6g

脂肪エネルギー比: 25.6%

メインを低カロリーにすれば、普通のドレッシングでもOK



野菜たっぷりサラダ



鶏むね肉のパリパリ焼き
バルサミコソース

主菜は1品にして、緑黄色野菜を添えてカロリーダウン

押し麦やもち麦を加えて、食物繊維を増やして



麦入りごはん (普通盛り)



わかめと卵のスープ

汁物には食物繊維が豊富な海藻を加えて

今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから

高尿酸血症では血液中の尿酸値が高くなり、関節内に蓄積すると痛風発作を引き起こすことがあります。生活習慣が発症に深く関係し、太り気味の方が減量すると、尿酸値も下がります。飲酒習慣の改善も大切なポイントです。



監修: 蒲池桂子 (女子栄養大学栄養クリニック教授)

タイプ別 痛風・高尿酸血症改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

肥満ぎみ

- ☐ BMI※が25以上
- ☐ 減量が必要と言われている

2

お酒をよく飲む

- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ ビールをよく飲む

3

プリン体の摂取量が多い

- ☐ 肉料理をよく食べる
- ☐ 干物、もつ、あん肝などが好き

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

肥満ぎみ

無理なく減量して尿酸値を下げよう

栄養バランスのとれた食事を

主食・主菜・副菜を
そろえましょう



- 尿酸値改善や減量のためには、規則正しい食事が大切です。夜遅い食事は太りやすいので、夕食は就寝2時間前に食べ終えるようにします。
- ごはん・パンなどの主食、魚・肉・大豆製品（豆腐や納豆など）を使った主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえます。

太りやすい食べ方を見直す

- 1日3食、バランスよく食べる
朝食を抜いたり、不規則な食事をしていると、体重が増えやすくなります。毎食、きちんと食べましょう。
- よく噛んでゆっくり食べる
よく噛んで食べると、空腹感が満たされやすくなることで食べ過ぎを防ぎ、肥満の解消につながります。

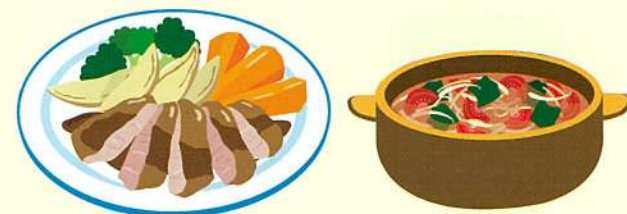


高カロリーの食品を控える

揚げ物や洋菓子類は高カロリー食品の代表格。なるべく控えましょう。食材を選ぶ際も、肉は脂身の少ない部位にする、皮を取り除くなどの工夫をすると摂取カロリーを下げることができます。



毎食、野菜を増やす工夫を



肉や魚などのメイン料理にも野菜をたっぷり添えて

汁物は野菜たっぷりにすると立派な副菜に

野菜や海藻類は食物繊維が多く、生活習慣病を予防・改善する作用があります。尿をアルカリ化して尿酸を排泄するのにも役立つため、積極的にとりましょう。かさばる野菜も加熱したり汁物に入れると、とりやすくなります。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

お酒をよく飲む

アルコールは目安量の範囲内に

飲酒量が多い人は、節酒および禁酒が必要です。アルコールは、体内でつくられる尿酸の量を多くすると同時に、尿酸の排泄量を減らします。つまみなどの食べ過ぎも、尿酸値の上昇につながりやすいので注意しましょう。

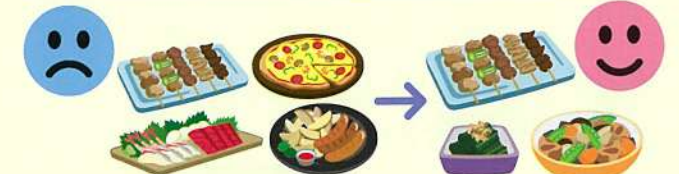
アルコールの目安量（1日あたり）

- 日本酒1合
- ビール500mL
- ウイスキーダブル1杯（60mL）

※女性はその半分程度



ヘルシーなつまみを選ぶ



ここがポイント！

- 1 週2回、飲まない曜日を決める
- 2 水やウーロン茶などを必ず添えて飲む
- 3 飲酒量の記録をつけ、チェックする

ここがポイント！

- 1 野菜・海藻・きのこなどを必ずとる
- 2 肉や魚のつまみをとり過ぎない
- 3 脂っこいものは控えめに

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

プリン体の 摂取量が多い

高プリン体・高たんぱく質食品に注意

プリン体はうまみ成分として知られていますが、過剰に摂取すると尿酸値を上昇させてしまいます。プリン体が多い食品は限られているので、偏った食べ方をしない工夫が大切です。

プリン体が多い食品（100gあたり）

- 極めて多い（300mg）
鶏レバー・まいわし干物・たらこの白子・あんこうの肝
- 多い（200～300mg）
豚・牛レバー・かつお・まいわし・大正エビ・まあじ干物・さんま干物

厳しいプリン体制限は長続きしにくいもの。「高プリン体食品」は食べ過ぎに気をつけ、たまに少量を楽しむ程度にしましょう。

主菜料理は毎食1皿までに

プリン体は牛・豚・鶏・魚介類の内臓や干物に多く含まれています。また、プリン体がそれほど多くない食品でも、たくさん食べるとプリン体の摂取量が増えます。特に高たんぱく質食品（豚肉・牛肉・鶏肉・魚類など）を使った主菜料理のとり過ぎに注意しましょう。カロリー過剰にもつながります。



毎食1皿に

プリン体が多いお酒以外なら大丈夫？

プリン体を多く含むビールなどは、ウイスキー・ブランデー・焼酎などの蒸留酒やワインよりも尿酸値を上昇させます。ただし、お酒の種類に関わらず、アルコールが体内で分解される際に尿酸が作られるため、飲み過ぎればどのお酒も同じ。ビール以外のお酒も目安量を守りましょう。

水分摂取も忘れずに

尿酸の排泄を促すためには、尿量を増やすことが大切です。1日の尿量を2000mL以上に保つことが望ましいとされています。そのためには、食事をきちんととる以外に、水分を十分とるようにします。甘みのない水やお茶がおすすめです。



かしこく改善!

“糖尿病” の方の食事

心配な食事…



- ・ごはん、芋、菓子などに含まれる糖質が多い
- ・カロリーオーバー、野菜不足

エネルギー 1241kcal 脂質 44.6g 糖質 158.0g 塩分 5.8g

脂肪エネルギー比: 32.3% (適正比率は20~30%)

おすすめの食事例



エネルギー 554kcal 脂質 15.3g 糖質 68.6g 塩分 2.5g

脂肪エネルギー比: 24.9%

糖質が少ない
葉物野菜を味
付けなめただけ
和えればドレッ
シングも不要



キャベツのなめたけ和え

脂身が少
ない部位
を使って
カロリー
ダウン



豚ヒレ肉のハーブ焼き

適量の大麦を入
れることで食物繊維
が大幅にアップ



麦入りごはん(普通盛り)

トマトのうまみ
で薄味でもお
いしい



もやし、ミニトマト、わかめの
スープ

食物繊維は、食後の血糖値を安定させるのに役立ちます。野菜、海藻、きのこなどをしっかりとりましょう。食べる順番を意識してとることも、食後高血糖の改善に有効です。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから

タイプ別 糖尿病改善の食事のポイント

あなたのタイプは?

1

食事量が多い、肥満ぎみ

- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ お腹いっぱい食べる

2

野菜の摂取量が少ない

- ☐ 野菜はいつも少量
- ☐ 生野菜が多い

3

菓子、甘い飲料が好き

- ☐ 毎日お菓子を食べる
- ☐ 甘い飲料をよく飲む

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

食事量が多い、肥満ぎみ

バランスよく、
カロリーをとり過ぎない

バランスよく食べる

主食・主菜・
副菜をそろえて
朝・昼・夕、
規則正しく食べます



- 1日3食、規則正しく食べるようにします。朝食を抜いたりすると、次の食事で食後の血糖値が高くなりやすいので注意しましょう。
- 適切なエネルギーと栄養素をとるには、ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえることが重要です。

油脂が多いものは控えめに

フライより刺身や焼き物をチョイス
肉はもも肉・ヒレ肉・胸肉がおすすめ



フライや天ぷらは衣だけで100kcal。刺身や焼き物ならカロリー減。



ばら肉、ひき肉、鶏皮などは脂肪が多いので注意

- 同じ食材でも、調理法でカロリーが異なります。刺身や焼き物と、フライや天ぷらでは100kcal近く差があることも。揚げ物は回数を減らしましょう。
- 肉類は脂身が少ない部位を選ぶようにします。ばら肉やひき肉より、もも肉・ヒレ肉・胸肉がおすすめです。

ごはんは抜かずに適量を

麦などの未精製の
穀類もとり入れて
おかわりせず、
適量にとどめます



- ごはんなどの主食はエネルギー源になるので、毎食適量をとるようにします。茶碗を小さめにするのもよいでしょう。
- ごはんに玄米・大麦などを混ぜたり、ライ麦パン・胚芽パンなどにすると、食物繊維の摂取量を増やすことができます。

果物は適度に食べる

◎果物の目安量



みかん中2個



キウイフルーツ
約1.5個



柿1個



りんご中1/2個



バナナ1本



梨1/2個

- 果物はビタミン、食物繊維などを含み、健康によい働きがありますが、食べ過ぎは禁物です。
- 糖尿病の方の果物の適量は1日80kcal程度。上のイラストはその目安量です。2種類食べる場合は、半量ずつにします。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

野菜の 摂取量が少ない

野菜はたっぷり、ごはんより先に食べる

食物繊維は血糖値を安定させるのに役立ちます。野菜、海藻、きのこなどをしっかりととりましょう。食べる順番を意識してとることも、食後高血糖の改善に有効です。

野菜は毎食十分にとる

生野菜より、加熱した野菜のほうが、
十分な量をとることができます

野菜は毎食とるのが基本。きのこ・海藻も食物繊維が豊富。生野菜だけでなく、ゆでる・レンジ加熱など、火を通してたっぷりとるのがおすすめです。芋類は糖質が多いので食べ過ぎに注意します。



野菜を先に食べ、血糖値の上昇を抑える

●食べる順番



食後の血糖値の急上昇を抑えるには、先に野菜をとり、炭水化物は最後に食べるのが効果があると言われています。少量の野菜や早食いでは効果が薄れる可能性があるため、ゆっくり食べましょう。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

菓子、 甘い飲料が好き

菓子類、甘い飲み物は控えめに

糖質のとり過ぎによる高血糖や、体重増加を招かないためには、間食や飲み物に気を付けることも必要です。菓子類はなるべくとらないようにし、食べる場合も量を控えましょう。

菓子類は量と回数を控えめに



菓子類の多くは砂糖や油脂を多く含んでいます。体重の増加や血糖値の急上昇を防ぐためには、菓子類ではなく適量の果物やヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。

清涼飲料水は避け、水や無糖のお茶を

清涼飲料水などの甘い飲料には、
血糖値を上げやすい糖質が多く含まれています

のどが渇いたときや水分補給が必要な場合は、糖類を含まない水やお茶などを飲むようにします。スポーツドリンクは糖分が多いので、普段の飲料として飲むことを控えましょう。



糖質制限ダイエットは？

穀物の食物繊維には糖尿病の発症リスクを下げる作用があることが明らかになっています。糖質を極端に制限すると、一時的に体重が減るなどの変化がみられますが、長期的には動脈硬化性疾患の発症リスクが高まる可能性があります。ごはんなどの主食は適度にとるようにしましょう。

減塩も心がけて

糖尿病の方は、高血圧を招きやすいため、減塩を心がけましょう。普段の食事に少し工夫することで塩分を抑えることができます。

- だしや食材のうまみを生かす
- 酸味、香辛料などで味にアクセントをつける
- 漬物、塩蔵品、汁物の汁を減らす

コンビニ・テイクアウトで 血糖値をコントロール

気を付けよう！

高糖質、高脂質の組み合わせに注意

血糖値のコントロールのためには、糖質の量を適度にし、おかずになるものも組み合わせ、たんぱく質がとれる食品と野菜と一緒にとることが大切です。



糖質+糖質の
組み合わせはNG



ごはん・めん・パンなどの糖質ばかりの組み合わせは、食後血糖値が上がりやすくなる。



糖質+食物繊維がとれる
組み合わせ



主食は一品にして、野菜や海藻・きのこなどがしっかりとれる副菜を必ず添えるようにする。



ジュースだけでは
野菜不足



牛丼は野菜が少なめ。ジュースやスムージーは食物繊維が少なく、野菜の代わりにはならない。



具たくさんどんぶりに
野菜をプラス



野菜やたんぱく質がとれる丼物なら栄養バランスが改善。野菜はジュースより噛んで食べるほうがベター。

朝食は抜かず、きちんと食べる

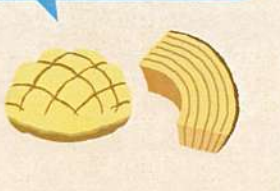
お腹がすかないから朝食を抜くと、次の食事で食後の血糖値が急上昇しやすくなります。また、糖質中心の食事でも血糖値が急上昇します。

朝、食べる習慣がない人は、食べられるものを口にするようにしましょう。コンビニの食材を活用するのもよい方法です。

朝におすすめの
食材



朝食をお菓子で
すませるのはNG



病・医院名