

world diabetes day

14 November

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議（UN Resolution 61/225）」が加盟192カ国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。

引用:世界糖尿病デーホームページ

糖尿病発症・重症化予防のために**食生活**に気をつけましょう

血糖値の上昇を緩やかにして、インスリンを出す膵臓に負担をかけないことが大切です

POINT
01

3食規則正しい時間に 食べましょう



主食・主菜・副菜、バランスの良い食事を、3食規則正しい時間に摂りましょう。欠食をすることで、次の食事で血糖値が急激に上昇しやすくなります。

POINT
02

食べ始めは たっぷりの野菜から



「ベジファースト」は血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。また、野菜のカリウムが、食塩を体外に排出してくれます。

POINT
03

早食い・ながら食べを 控えましょう



早食いは血糖値が上がりやすく、ながら食べは高血糖の状態が長く続いてしまいます。

POINT
04

間食は量・種類・時間に 気を付けて



100~200kcal・果物や低糖質・15時までを守りましょう

POINT
05

食後は体を動かしましょう



食後の運動は血糖値を下げる効果があります。例)立っておく、歩く、ストレッチ

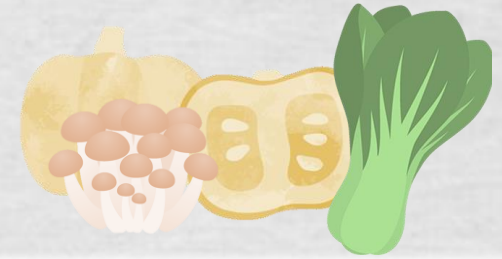
今回は手軽に
野菜・たんぱく・炭水化物
を摂れるレシピです🎵



糖尿病レシピ

world diabetes day

14 November



ほうれん草とかぼちゃのカレー



脂質が多いイメージのカレーですが、今回はトマト缶とカレー粉を使用してヘルシーに仕上げています🍲

ルーいらずクリームシチュー



今回のクリームシチューは糖質の多いジャガイモの代わりにカブを使用しやさしい味に仕上げています。