



糖尿病道場

vol.22 2016. 春号 北農会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



しっかり食べよう！食物繊維！

今回は、糖尿病の治療と動脈硬化の予防、健康保持のために必要な、食物繊維についてご紹介します。

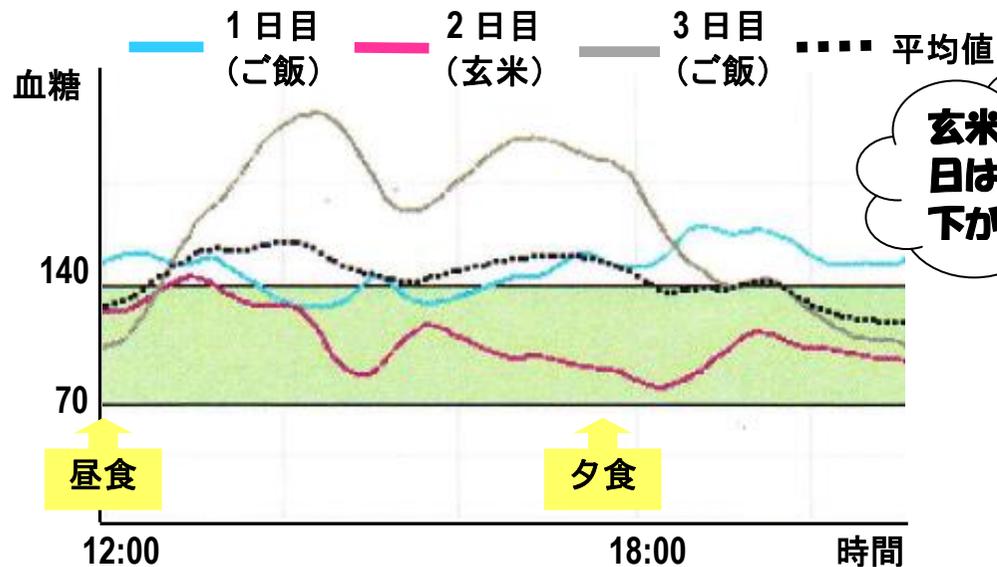
《食物繊維の効果》

食後の血糖上昇を抑える

便通を改善

コレステロールの上昇を防ぐ

《ご飯と玄米を食べたときの血糖値の比較》



玄米を食べた日は、血糖が下がっている！

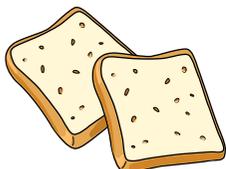


《食物繊維のとり方》

1. 主食を変える



玄米(炊飯後) 100g
食物繊維 1.4g



ライ麦パン 60g
食物繊維 3.4g



そば(茹で) 180g
食物繊維 3.6g



納豆 50g
食物繊維 3.4g



おから 50g
食物繊維 5.8g



大豆(茹で) 50g
食物繊維 3.5g

3. 野菜・海藻・きのこ・こんにゃくを積極的に取り入れる



ブロッコリー 50g
食物繊維 1.1g



オクラ 50g
食物繊維 2.2g



ごぼう 50g
食物繊維 2.6g



切干大根 50g
(戻した後)
食物繊維 2.3g



こんにゃく 50g
食物繊維 1.1g



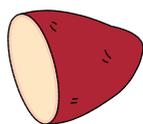
生ワカメ 50g
食物繊維 1.8g



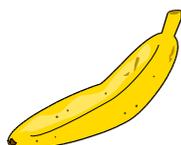
えのき 50g
食物繊維 2.0g

4. 食物繊維は多いが、食べすぎに注意する食品

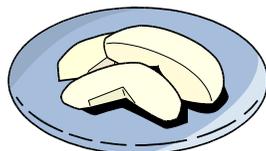
※具体的な量は栄養士にご相談ください



さつまいも



バナナ



りんご



キウイフルーツ

目標量は1日**17g~20g**です！！
(日本人の食事摂取基準より)