

糖尿病だより

2016年5月
No.44

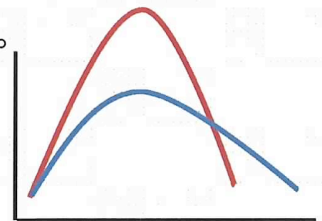
～栄養管理室より～ 炭水化物って??

Q、ご飯以外に、炭水化物が多く含まれている食品は何ですか？

A.

炭水化物には種類があり、単純糖質と複合糖質があります。
血糖値の上昇速度に違いがあります。

種類	主原料	吸収速度
単純糖質	砂糖・ブドウ糖・果糖	早い
複合糖質	でんぷん	ゆっくり



血糖値の上昇のイメージ — 単純
— 複合

【炭水化物が多く含まれている食品】

分類	食品	糖質の種類
主食	ご飯、パン、麺類	複合糖質
芋類	ジャガイモ、里芋、さつまいも、南瓜	複合糖質
野菜類	トマト、玉葱、グリーンピース、そら豆、 いんげん豆、ソラマメなど	複合糖質
果物類	バナナ、リンゴ、苺など	単純糖質
菓子 他	洋菓子、和菓子、スナック菓子、健康食品 サプリメント（一部）	単純糖質
乳製品	牛乳、ヨーグルト	乳糖

◆糖尿病の食事療法は、ご飯だけ減らせればいい、炭水化物を食べずに血糖値が上がりなけばいいということではありません。
合併症、動脈硬化予防のためには、**腹八分目でバランスよく食べる**ことが大切です。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。
皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待下さい。