

## 6 血糖コントロールを良好に保ち 免疫力を高めよう！

次の3つを心がけましょう

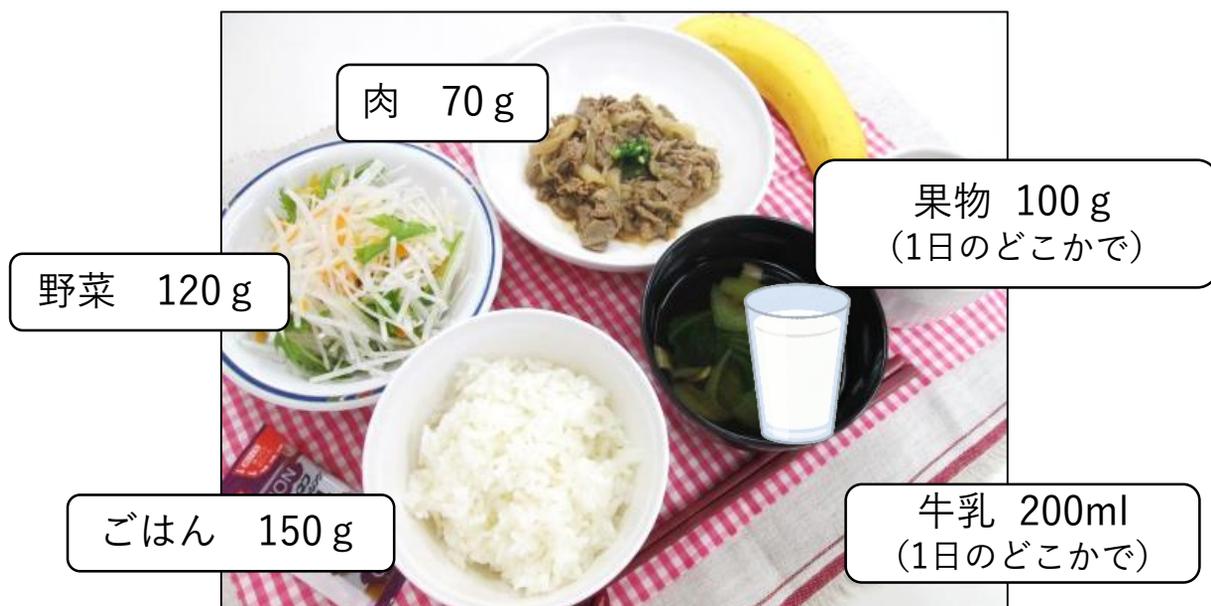
- 1 適正なエネルギー量の食事
- 2 血糖コントロールを良くする食べ方
- 3 栄養バランスのよい食事

### 1 適正なエネルギー量の食事

#### ①指示エネルギーを守りましょう



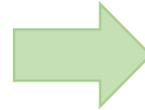
1日1600kcal 1食の目安量



## ② 適正な体重を保ちましょう

肥満があると感染症が重症化しやすいと言われています。  
適正な体重を保って、血糖コントロールを改善し、コロナから自分の身を守りましょう！

まずは、体重・食事（外食、間食含めて）を記録して、食事内容を振り返ってみましょう。



**BMI（体格指数）ってなに？**  
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長160cm、体重70kgの場合  
 $70 \text{ kg} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 27$

**BMI 22~25**を目指しましょう！  
(適正体重)



BMI	判定基準
18.5未満	低体重
18.5~25	普通
25以上	肥満

(日本肥満学会)

## 2 血糖コントロールを良くする食べ方

- ・ 3食規則正しく食べる（欠食しない）
- ・ 4~5時間程度食事の間隔をあける
- ・ 遅い時間の夕食、就寝前の間食は×
- ・ 1食にたくさん食べすぎない
- ・ 野菜から先に食べる
- ・ ゆっくり食べる
- ・ よく噛んで食べる



野菜から先に食べる！



血糖コントロールを良くする食べ方は、太りにくい食べ方でもあります。

これを機に食べ方を見直してみましょう。

### 3 栄養バランスのよい食事

毎食主食・主菜・副菜をそろえる！



主食：米飯、パン、麺類

エネルギー源となります。

☆毎食食べましょう

主菜：魚、大豆製品、肉、卵

魚は免疫力を高める栄養素（ビタミンD、DHA、EPA、亜鉛、セレンなど）が含まれています。

☆魚を食べる回数を増やしましょう

副菜：野菜、海藻、きのこ類

食後の血糖値を上がりにくくする食物繊維や免疫力を高める栄養素（ビタミンA,C,D,E）が含まれています。

☆毎食必ず食べることを意識しましょう