

～新型コロナウイルス蔓延期～



# 糖尿病食事療法のコツ



しっかり栄養をとって免疫力を高めましょう！

## 炭水化物(糖質)を減らしすぎない



- 炭水化物は血糖を上げるので、日頃から注意されていると思います。ダイエットの目的で炭水化物をほとんどとらないようにしている方もおられるでしょう。炭水化物は体のエネルギー源となり、免疫力を維持するのに必要です。
- ご飯、パン、麺類など炭水化物を含む食品を、極端に減らさないようにして下さい。ただし、高血糖も免疫力を低下させるので、食べ過ぎて血糖を上げないことも大切です。

## たんぱく質を十分にとる



- たんぱく質は体の材料になる為に赤身の肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を十分に食べましょう。特に高齢者はたんぱく質不足になりやすいので意識してとるようにしてください。

## ビタミン不足にならないように



- ビタミン不足にならないように体の調子を整える働きをするビタミンは免疫力を維持するのにも必要です。野菜や果物、魚、卵、乳製品などビタミンの豊富な食品をバランスよくとってビタミン不足にならないようにしましょう。