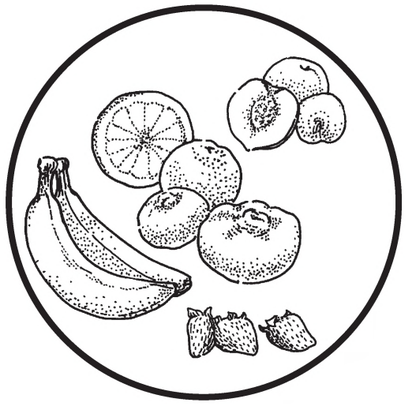
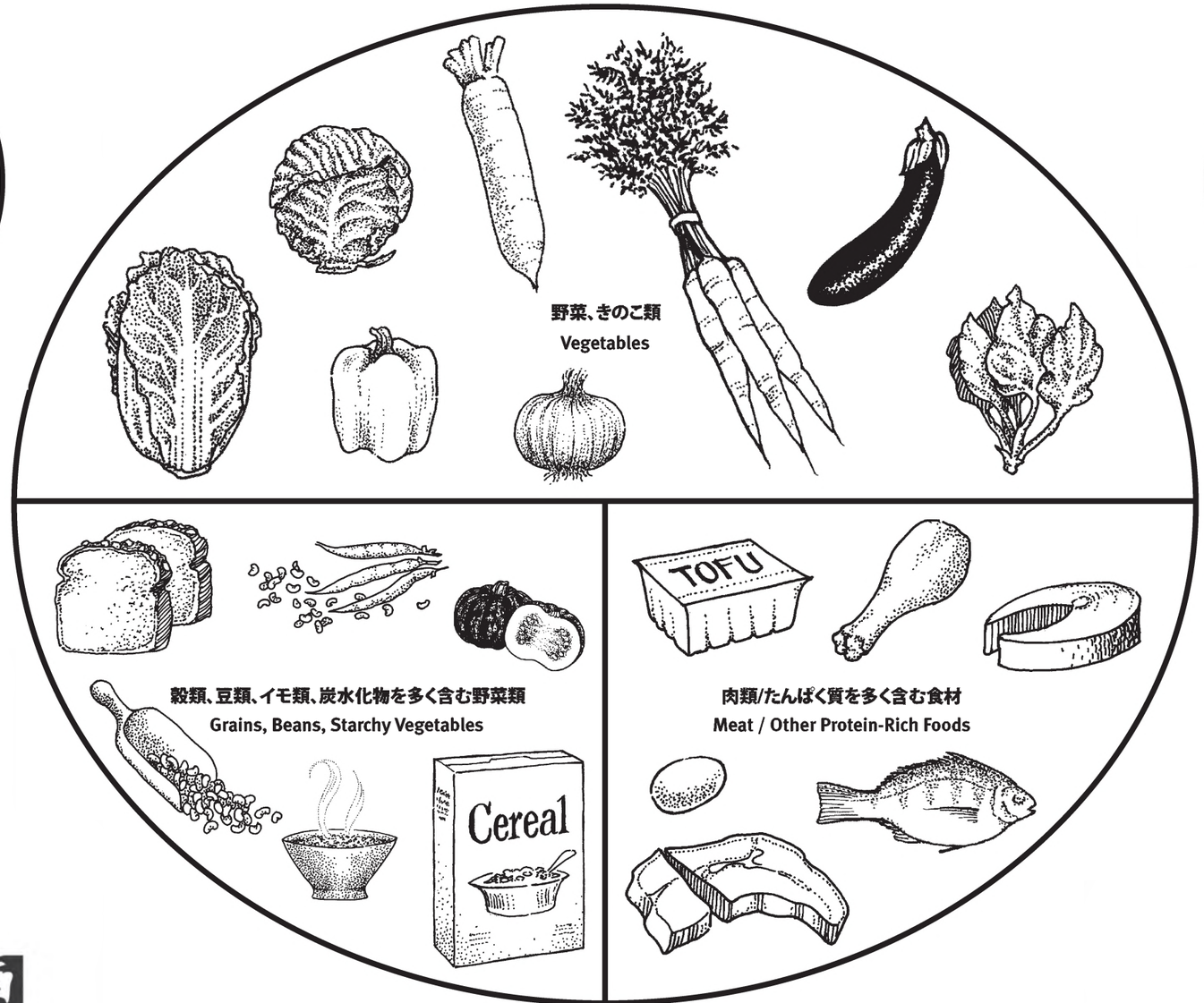
糖尿病の方の食生活の手引き

Diabetes Meal Planning for the Japanese American Client



果物類

Fruit



野菜、きのこ類

Vegetables

穀類、豆類、イモ類、炭水化物を多く含む野菜類

Grains, Beans, Starchy Vegetables

乳製品/カルシウムを多く含む食材

Milk/Other Calcium-Rich Foods

肉類/たんぱく質を多く含む食材

Meat / Other Protein-Rich Foods

Public Health
Seattle & King County

REACH
Racial and Ethnic Approaches to Community Health

健康な食生活の手引き

・毎日同じ時間に食べる
・毎日同じ量を食べる
・食事を抜かない
・減量のためには、1 食分の量を減らす

脂肪
・脂のもの(特に飽和脂肪酸)を避ける - 飽和脂肪酸は室温では固体で、牛肉の脂身、ベーコン、バター、牛乳などに多く含まれている。
・調理にはヘルシーな植物油(カノーラ、オリーブ、ピーナーッツ、ごま油)を少量使う。
・スープやシチューを作るときは、脂をすくい取る。
・揚げ物より油の少ない、焼く、煮る、蒸す、茹でる調理法を選ぶ。
・てんぷら、とんかつなどの揚げ物を避ける。オーブン調理に切り替える。
・やしの実油、ココナッツ油や硬化脂肪を含まない製品(ラーメン、クッキー、せんべいなど)を選ぶ。

甘味、加糖類
・調理に使う砂糖を減らす。低カロリー甘味料のスプレンダ(Splenda)や、イコール(Equal)を試してみる。スプレンダは加熱調理に使用し、イコールは加熱のいらない酢の物や寿司飯に使用する。
・甘いものは糖だけでなく脂肪も高い食品が多いため、なるべく避ける。
・甘いものを食べるときは、ピラミッドの穀類か果物の一部として分類し、食事外として扱わない。
・デザートとして果物を食べる。
・小豆食品(まんじゅう、金つば、おはぎ、おしるこ、あんこ)を制限し、穀類の一部として扱う。
・のどが渇いたら、水、白湯、レモン水などを選び、ソーダは加糖されていない炭酸水かダイエット ソーダを選ぶ。

アルコール類
・アルコールを飲む場合、担当医などに個人の体質に合わせた安全な量を確認し、量を極力制限しながら食事と一緒に摂取する。

乳製品/カルシウムを多く含む食材
・牛乳を飲む場合は、無脂肪(Nonfat)か、1%Fatのものを選ぶ。
・豆乳を飲む場合は、無加糖でカルシウム配合の製品を選ぶ。加糖豆乳は糖分もカロリーも高い。
・ヨーグルトはプレーン(無糖)で無脂肪(Nonfat)か、1%Fatのものを選ぶ。
・カルシウムで固められた豆腐は良いカルシウム源となる。
・海藻(ひじき、わかめ、こんぶ、のり)はカルシウムと繊維に富む。
・緑黄色野菜(ブロッコリー、ピーマン、ほうれん草、チンゲンサイ、バクチョイ、中華ブロッコリー、苦瓜など)や小魚はカルシウムが多い。

肉類/たんぱく質を多く含む食材
・主食には、魚、鶏類を選び、皮は調理前に取り除く。鶏類は、モモ肉よりも胸肉やささみなどの白肉を選ぶ。
・肉の目立つ脂は取り除き、脂身の少ない牛や豚肉を選ぶ。
・豆腐は脂肪分の少ない良いたんぱく質源である。
・煮豆は繊維を多く含む良いたんぱく質源で、穀類の単位として数える。

野菜、マッシュルーム類
・新鮮な野菜や冷凍野菜はビタミン、ミネラル、繊維の良い供給源であるため、摂取を心がける。
・ソース、たれ、オイル、塩などが添加されていない野菜を選ぶ。
・ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、ピーマンなどの緑黄色野菜を毎日摂取する。
・もやしの摂取量を増やす。大豆もやしは特に高たんぱく。
・繊維質が多く低カロリーの海藻やきのこ類の摂取を心がける。
・緑色野菜(ブロッコリー、カラードグリーン、チンゲンサイ、バクチョイ、中華ブロッコリー、苦瓜など)や小魚はカルシウムが多い。

果物
・ジュースではなく、繊維を含み、糖分が濃縮されていない果肉を食べる。
・オレンジ、みかん、メロン、ベリー類、柿などビタミンCに富む果物を積極的に摂る。
・フルーツ缶はシロップ入りではなく、水か果汁のみの製品を選ぶ。
・果物や野菜(りんご、なし、大根、にんじんなど)の皮も一緒に食べる。

穀類、豆類、イモ類、炭水化物を多く含む野菜類
・全粒の穀類(玄米、オーツ、麦、全粒小麦粉など)を選ぶ。
・玄米の摂取に心がける。玄米のみでなく、白米や豆類(小豆、インゲン豆(Kidney Beans)など)、麦、胚芽米などと混ぜるのもよい。
・オートミールや玄米粥を朝食に摂る。
・麺類では、中華麺やうどんよりもタンパク質と繊維を多く含むそばの摂取を心がける。
・麺は揚げてない生麺や乾麺を選び、塩分や脂肪分の高いインスタント麺を避ける。インスタント麺の付属スープは指定の量より少なめに入れる。
・もちは一回に少量ずつ食べる。
・1日の穀類、豆類、イモ類、などの炭水化物の摂取を分散させる。
・隠れた糖分に注意する - 加工食品には、たれやソースなどにかなりの糖分が含まれている場合が多い。
・ボリュームを増やすためにカロリーの低いコンニャク類を調理に活用する。

健康を保つために
・毎日運動する。歩行、ダンスなど楽しめる活動を選ぶ。
・1日コップ8杯以上の水か白湯を飲む。
・いろいろな種類の食品を食べ、新しい食品にいつも挑戦!

Tips for Healthy Meal Planning

- **Eat meals and snacks at regular times everyday.**
- **Eat about the same amount of food everyday.**
- **Try not to skip meals.**
- **If you are trying to lose weight, cut down on your portion sizes.**

FATS
- Eat less fat, especially saturated fat. Saturated fat is usually solid at room temperature. It is found in animal products such as beef, chicken, pork, bacon, butter and whole milk.
- If you use oil in cooking, use small amounts of healthy oils, such as canola, olive, sesame and peanut oil.
- Skim off fat and oil when cooking soups and stews.
- Fry foods less often. Bake, broil, steam, poach or stew without oil.
- Eat deep fried-foods such as Tempura, or Tonkatsu less often. Try baking them in the oven.
- Choose ramen noodles or crackers without palm, coconut or hydrogenated oil.

SWEETS AND SUGAR
- Use less sugar in preparing foods. Try using sugar substitute such as Splenda and Equal. Splenda can be used in cooking or baking and Equal can be used in foods that do not require heating such as in Sunomono, or Sushi rice.
- Eat sweets (such as cakes, cookies, or sweet Mochi) less often because they are high in sugar and often fat, too.
- When you eat sweets, substitute them for starches or fruits. Don't eat them as extras.
- Eat fresh fruit as desserts.
- Limit Azuki bean desserts (such as Manjyu etc.) and count as starches. Azuki bean desserts are low in fat with some fiber, but contain a lot of sugar.
- Choose water, or water flavored with lemon. When drinking soda, choose diet soda or other drinks with artificial sweetener instead of regular soda.

ALCOHOL
- If you choose to drink alcohol, limit the amount and have it with a meal. Check with your health care professional about a safe amount for you.

MILK / CALCIUM-RICH FOODS
- If choosing cow's milk, choose non-fat (skim) or 1% fat varieties.
- If you drink soy milk, choose unsweetened and a brand that is fortified with calcium. Sweetened soy milk has added sugar and more calories.
- Choose plain, unsweetened nonfat or low-fat yogurt.
- Calcium-set tofu is a good source of calcium.
- Seaweeds (Hijiki, Wakame, Kombu, Nori) are high in calcium and fiber, but may be high in sodium.
- Many dark greens (such as broccoli, BokChoy, Chinese greens) and small dried fish are good sources of calcium.

MEAT / PROTEIN-RICH FOODS
- Choose fish and poultry more often and remove the skin before cooking. Choose white meat when choosing poultry.
- Trim all visible fat from meat. Select lean cuts of beef and pork.
- Tofu is a good source of low fat protein.
- Cooked dried beans are good source of protein and fiber, but counted as starch servings.

VEGETABLES
- Increase your intake of fresh and/or frozen vegetables as good sources of vitamins, minerals and fiber.
- Choose and prepare fresh or frozen vegetables without added sauces, fats, or salt.
- Include more dark-green and deep-yellow vegetables such as broccoli, carrots, spinach, and peppers in meals everyday.
- Include bean sprouts in cooking often. Bean sprouts, especially soybean, are good sources of fiber and protein.
- Include more seaweeds and mushrooms. They are high in fiber and low in calories.

FRUIT
- Choose whole fruits more often than fruit juices. Whole fruit have more fiber and less concentrated sugar than juices.
- Choose fruits that are high in vitamin C such as oranges, tangerines, melons, berries and persimmons.
- If using canned fruit, choose those packed in juice or water, not in syrups.
- Eat whole fruit such as apples, peaches, and pears with peels or skins.

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES
- Choose whole grain foods such as brown rice, oats, barley, whole wheat bread, and crackers.
- Try brown rice instead of white rice or mix barley, brown rice, or dried beans when cooking white rice. Try oatmeal or brown rice soup/okayu (congee) for breakfast.
- When choosing noodles, try soba noodles. Soba noodles have more fiber and protein than Udon or ramen noodles.
- Choose raw, dried or non-fried noodles. Limit use of instant noodles such as ramen as most of them are high in fat and salt. If using the packaged soup, lower the amount of sodium by using less sauce than directed.
- If you choose to eat mochi, eat only a small portion at the time.
- Be sure to spread your servings of starches throughout the day.
- Teriyaki sauce, Tonkatsu sauce, and Sushi rice may contain a lot of sugar.
- Include yam cakes (Konnyaku and Shirataki) more often. Yam cakes contain only a few calories with some fiber.

TIPS FOR STAYING HEALTHY
- Exercise everyday. Walk, dance, or engage in another activity you enjoy.
- Drink at least 8 glasses of water each day.
- Eat a variety of foods. Try new foods!

Fnded by a grant from the Centers for Disease Control and Prevention. 7/12.