

# 糖尿病治療の原点は食事療法

合併症予防にもっとも効果的な治療法です。

しっかり食事療法を行えば、薬物療法や運動療法の効果も向上します。2型糖尿病では大部分の患者さんが食事療法だけでも病状の改善が得られる場合があります。

## 食事療法の4つのポイント

Point ① **食事のタイミング** 1日3食、規則正しく食べることが大切です。

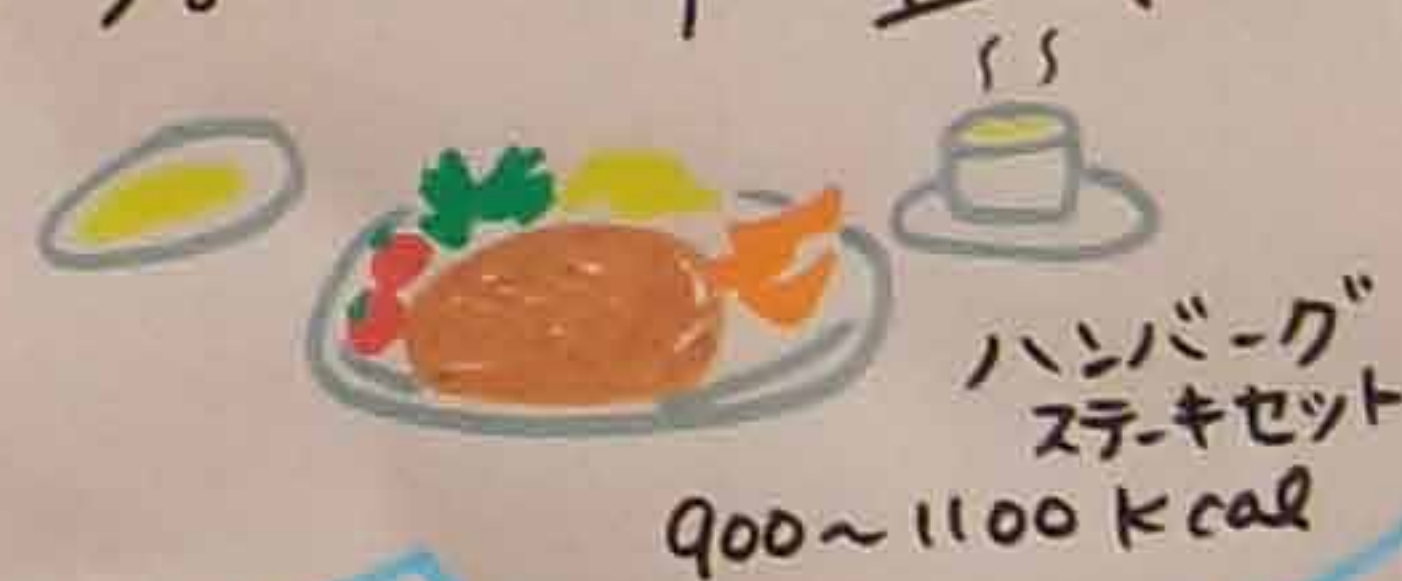
Point ② **エネルギー量を守る** 必要以上に食べないことが重要です。

Point ③ **食品のバランス** 一定のエネルギー量で、栄養配分を考えて食事をとらしましょう。

Point ④ **炭水化物(糖質)の量に注意** 血糖値に影響を及ぼす糖質の量を意識しましょう。

## 栄養指導

当院では、国立病院と連携を行い、管理栄養士による専門的な指導を受けることができます。ご希望される方がおりましたら、ご相談下さい。



## 家族全員が楽しめる食事に

糖尿病食は、生活習慣病を予防する健康食でもあります。一人だけメニューを変えるのではなく、家族で同じ食事をすることが無理なく続けるコツです。



参考資料  
ジョンソン・エンド・ジョンソン  
糖尿病ハンドブック