糖尿病教室だより

2025 秋冬号

ガラシア病院
糖尿病教育プログラム
委員会

シックディとは？

糖尿病治療中の人が、発熱・下痢・嘔吐・食欲不振などで食事が十分にとれなくなることで、血糖管理が難しくなる状態をいいます。

シックディそんな時は？

- 安静と体温調節
- 水分補給と食事
- 注射薬・飲み薬について自己判断しない

こんな症状の時に要注意

- 嘔吐・下痢が一日以上続くとき
- 食事が全くとれないとき
- 38.0℃以上の高熱が2日以上続くとき
- 風邪・感染症など

早期発見がカギ！

早めにかかりつけ医に相談

可能なら 3～4 時間ごとに血糖の自己測定を行い記録しましょう

担当
看護部　森本・末本

～加工食品や市販惣菜、外食などを利用するとき～

健康的な食事づくりは糖尿病の食事療法の基本ですが、市販の加工食品やお弁当に頼ったり、外食を楽しんだりすることもあると思います。

以下の点に気をつけて上手にご利用ください。

1.　食品を選ぶ際は、食品包装に書かれている表示を見ましょう

栄養成分表示：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の含有量が示されています。食べようとしているものに各栄養素がどの程度含まれているか、おおよそ確認するといいでしょう。

2.　食べる前にチェックして、より良い対応をとりましょう

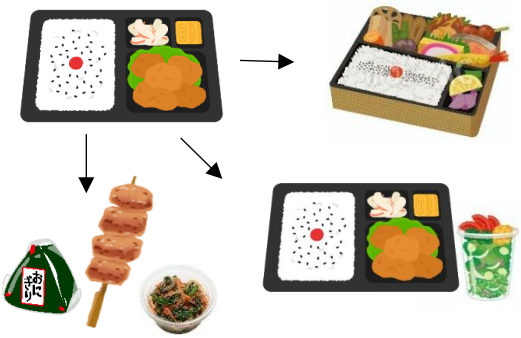
市販の食品や料理は、炭水化物や脂質、食塩が多く、たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維が少ない傾向があります、そのため不足する栄養素を補うために、食品や料理の組み合わせが必要となります、1 食のなかで調整しきれない場合は、前後の食事や翌日の食事で調整しましょう。

☆冷凍食品

お弁当タイプの冷凍食品を選ぶと、たんぱく質や野菜も摂ることができます。冷凍スパゲッティは種類も豊富で便利ですが、たんぱく質と野菜が共に不足しがちです。冷奴やサラダチキン、冷凍オクラのおかか和えなどを組み合わせてバランスを整えましょう。

☆コンビニ・惣菜

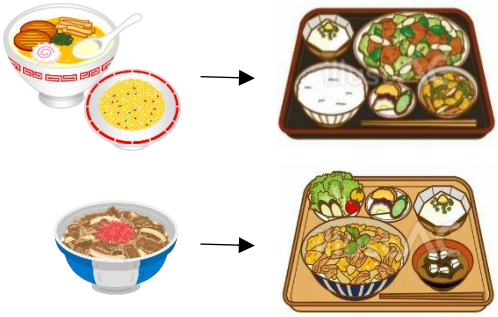
市販のお弁当はできるだけ具材の種類が多いものを選びましょう。また、主菜は揚げものよりも焼きもの（焼き魚や豚肉の生姜焼きなど）や、炒めものを選ぶとエネルギーを抑えることができます。野菜が足りない場合はサラダなどを加えるといいでしょう。おにぎりに、焼き鳥やゆで卵、冷奴、青菜のごま和えやサラダ、枝豆などを組み合わせることもおすすめです。



☆外食

ラーメンとチャーハン、うどんといなり寿司、といったように炭水化物を多く含む料理を組み合わせることがないようにしましょう。

また、丼物など単品メニューの時は、サイドメニューを組み合わせるようにしましょう。



担当　管理栄養士　児玉