

糖尿病患者さまのための

栄養だより 9・10月号

発行：磐田市立総合病院 栄養科（第110号）

テーマ：コンビニ

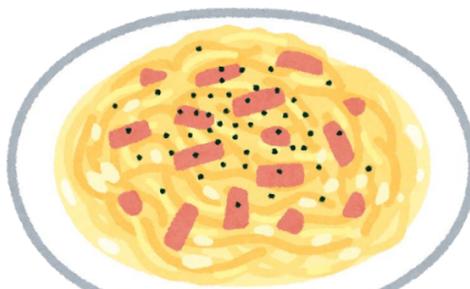
コンビニは気軽に利用できるためとても便利ですが、
血糖コントロールのために注意するポイントがあります。
今回はコンビニ商品の適切な選び方についてご紹介します。

コンビニの購入品を見直してみよう



牛丼

糖質や脂質が多い
組み合わせ



スパゲティ



野菜ジュース

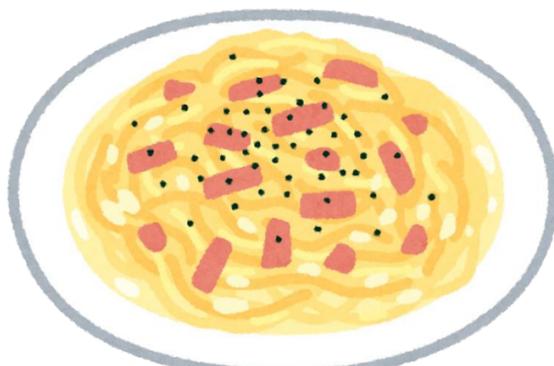
こんな選び方・組み合わせになっていませんか？

主食量に注意しましょう。



牛丼

≒



スパゲティ

≒



白米
茶碗1.5杯分

丼もの、スパゲティを1人前食べると主食量が
多くなりすぎてしまいます

バランスよく商品を選びましょう。



牛丼



牛丼

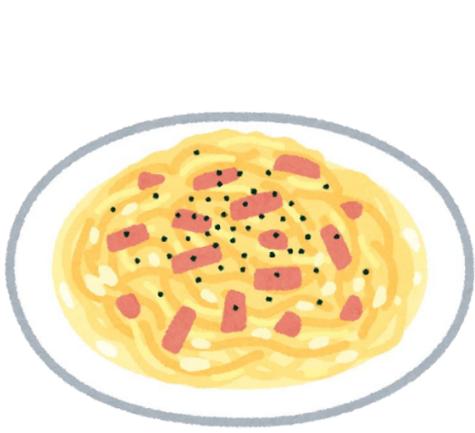
+



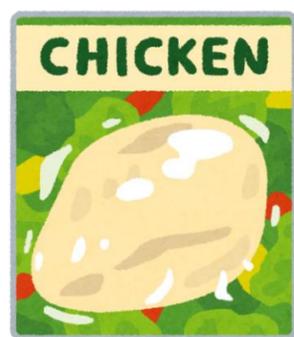
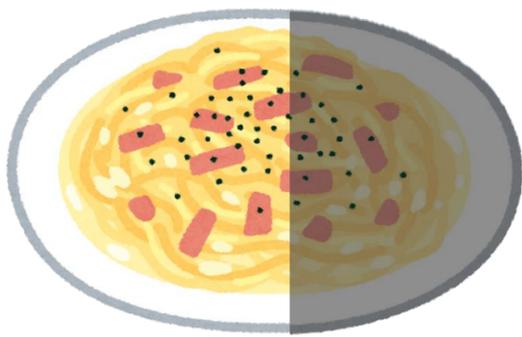
サラダ

主食量を半分にしてエネルギー量調節！

丼ものは食物繊維が不足しやすいため
サラダなどを組み合わせて食べましょう



野菜ジュースは糖質が多く、
食物繊維が少ない！！



主食量を半分にしてエネルギー量調節！

主食・主菜・副菜をそろえることを心掛けましょう