

「野菜を食べる」を習慣にしましょう

野菜を摂取する上での注意点

生野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。糖尿病腎症などで腎機能が低下している患者さんは生野菜や果物を摂取することで血液中のカリウムが高くなり心臓に悪影響を及ぼすことがあるため注意が必要です。このような患者さんについては生野菜や果物の摂取が制限されますので主治医の指示にしたがってください。

ゆっくり消化する食材

食物繊維は食後高血糖を防ぎます。
野菜、きのこ、海藻、こんにやくなどは
動脈硬化を防いだり、便秘を予防する効果があります。

一日の食物繊維の目標量

成人男性：21 g

成人女性：18 g

(日本人の食事摂取基準2020年度版)

食物繊維の含有量

1食あたりの量で示しています(食品成分表2021年度版)



ブロッコリー20 g
中サイズ2個
1.0 g



キャベツ100 g
1/8カット
1.8 g



ごぼう50 g
1/3本
2.9 g



しいたけ(生) 20 g
1.0 g



しめじ30 g
1.1 g



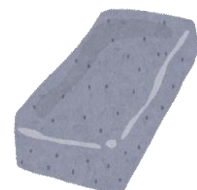
エリンギ30 g
1.0 g



わかめ(乾燥) 1 g
0.4 g



もずく40 g
0.6 g



こんにやく40 g
0.9 g

野菜をたくさんとる方法

野菜は低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
高血糖の改善や、肥満予防に役立ちます。

いろいろな野菜の取り方



ゆでたり炒めたりして、野菜のカサを減らすことでたくさん食べられます。
毎食副菜を2品以上とる事もおすすめです。

主菜にも付け合わせ野菜を



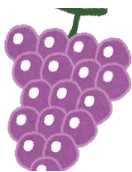
- 付け合わせに野菜やきのこを足す
- 肉の量を減らし細かく刻んだ野菜を混ぜ込む
- 大根おろしを添える

季節の果物（9月）

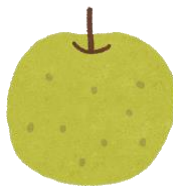
適量：1日に80kcal = 1単位
80kcalあたりの重量を示しています



かき
1個



ぶどう
(巨峰)
10個



なし
1/2個



りんご
1/2個

りんご、なしは規格が大きくなっているため1/2個になります

1単位分の果物を2、3回に分けて食べることで、血糖の上昇を抑えます。適量を守って食べましょう。