

みえの郷給食だより

11月14日は世界糖尿病デー

2025年11月号



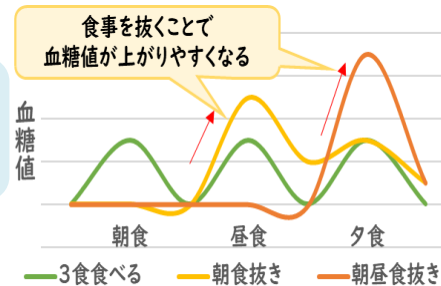
糖尿病は世界の成人の10人に1人が抱える病気です
初期は自覚症状が乏しいことから“サイレントキラー”とも呼ばれ
知らないうちに合併症が進行して後戻りできなくなってしまう



ご自身の食事を見直してみましょう

- ☐ つい早食いしてしまう
→肥満になりやすい
→血糖値が上がりやすくなる
- ☐ 朝食を抜きがち
→長時間の空腹状態後食事をすると糖質が急激に吸収され
血糖値が上がりやすい
- ☐ 塩辛いものが好き
→糖尿病合併症の発症リスクを高める
- ☐ 野菜や海藻類をあまり食べない
→食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれる

1日3食
決まった時間に
食べるようにしましょう



果物は血糖が上がりやすい!

果物が美味しい季節になってきました
風邪予防や血圧を下げる効果がある果物ですが、食べ過ぎると血糖値が上昇するので気をつけましょう

一日当たりの目安量



果物を食べる時のポイント

- ・夜食べるのは控え、朝や間食時に食べる
- ・皮ごと食べられるものは皮ごと食べる
- ・食事前は× 食後に食べましょう◎
- ・間食するならせんべいより果物
- ・果物ジュースは吸収が早いのでNG

量や食べる時間に気を付け

果物は食後のデザート程度に楽しむようにしましょう

10月の行事食のご紹介 御一日献立 スポーツの日



10月食ひろば

パンプキンチーズケーキ&
ハロウィンポテト

