

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います



world diabetes day

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

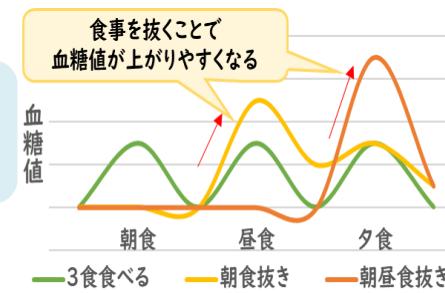
□ 塩辛いものが好き

→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

りんご



みかん



いちご



バナナ



ぶどう



柿



果物を食べるときのポイント

- ・夜吃るのは控え、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X 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ため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

