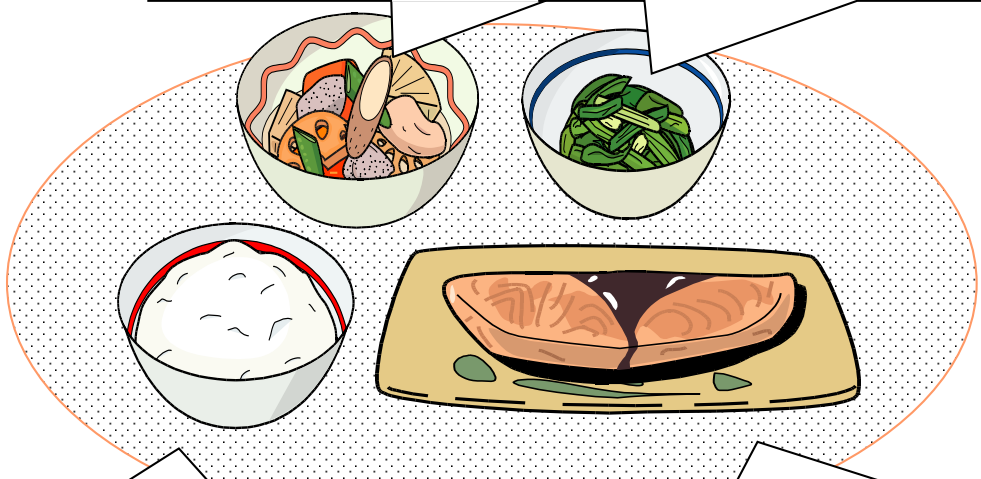


4. 糖尿病の食事療法 4. 糖尿病饮食疗法

★毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く
在每餐都有搭配均衡的主食、主菜和副菜

毎回の食事
每餐

【副菜】野菜・海藻・きのこなど
主に**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を
【副菜】蔬菜、海藻、菌菇类等
主要含有多量**维生素、矿物质和膳食纤维**



【主食】
ご飯・パン・麺類
主に**糖質**を多く含む
米饭、面包、面条
主要含有多量**糖分**

【主菜】
肉・魚・卵・豆腐など
主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む
肉、鱼、蛋、豆腐等
主要含有多量**蛋白质和脂肪**

1日に1回とする
每天摄取一次

果物や乳製品は間食に利用するのもよいでしょう！
水果和乳制品也可利用点心、零食时间食用！

【果物】
主に**糖質**を多く含む
【水果】
主要含有多量**糖类**

【乳製品】
主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む
1日に牛乳コップ1杯かヨーグルト1ヶ
【乳制品】
主要含有多量**蛋白质和脂肪**
每天1杯牛奶或1个酸奶

【汁物・漬け物】
塩分が多いので1日にどちらか1品！
【汤/腌菜】
因为**含盐量**高，所以每天只选1份汤或腌菜！

【油脂類】
カロリーが高いため揚げ物は週1～2回！
オイル・ドレッシング等の量に注意！
【油脂类】
因为**热量**高，所以油炸食品每周只能吃1至2次！
请注意**油**和**沙拉酱**等的用量！

★減塩の方法 减盐的方法

1. みそ汁、スープ類は具をたくさん入れて、1日1杯にする
味噌汤和其他汤类可以多加食材，每天喝1碗
2. めん類のつゆは、飲まずに残す
进食面类时,只吃面条汤汁尽量不喝
3. 漬け物は小皿に1日1皿にし、醤油はかけない
腌菜每天1小碟，不撒酱油
4. 醤油はかけるより、皿に出してつけるようにしましょう
酱油不要撒在食物上，倒在盘中蘸取可减少酱油用量
5. 塩分の多いものを知って、量や回数に気をつけましょう
必须对含盐量高的食物有所认识，在用量和次数上多加留意

★塩を減らしても美味しく食べる方法 如何做到减盐又好吃

• 酸味を使う 利用酸味

酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすなど
醋、柠檬、香橙、酢橘、臭橙等



• 香辛料、香味野菜を使う 利用香料和香辛调味蔬菜

コショウ、カレー粉、辛子、わさび、唐辛子など
胡椒、咖喱粉、芥末、山葵、辣椒等
しそ、生姜、にんにく、ねぎ、みょうが、みつば、ごま、のりなど
紫苏、生姜、大蒜、葱、囊荷、鸭儿芹、芝麻、海苔等



• だし、うまみ味を使う 利用高汤和鲜味

かつお節、昆布、煮干、きのこ類など
鲣鱼干、海带、小鱼干、菌菇类等
市販の顆粒だしは塩分があるので注意
市售的高汤颗粒含有盐分，需注意

- **だし割じょうゆを使う**
使用高汤酱油

だし割り醤油(醤油2:だし汁1)や酢醤油の利用
使用高汤酱油 (酱油2: 高汤1) 或醋酱油



- **調理の仕方を工夫する**
在烹饪方法上下功夫

焼き目や油の風味を利用する
最後に表面に味をつける
利用烧烤或油煎的风味
最后在食物表面调味

- **新鮮な材料を使う**
使用新鲜食材

魚介類・野菜など素材の持ち味を生かす
充分利用海鲜、蔬菜等食材原味

- **一品に重点をおいて味付けする**
着重在单一道菜上调味

もの足りない時はおかずのひとつだけをしっかり味付しましょう
觉得不够味时，可以给其中一道配菜上加足调味料

- **いい温度で食べる**
用适合食物的温度食用

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると満足します
热食的食物趁热吃，冷食的食物趁冷吃，可以获得满足感