

4. 당뇨병의 식이요법

糖尿病の食事療法

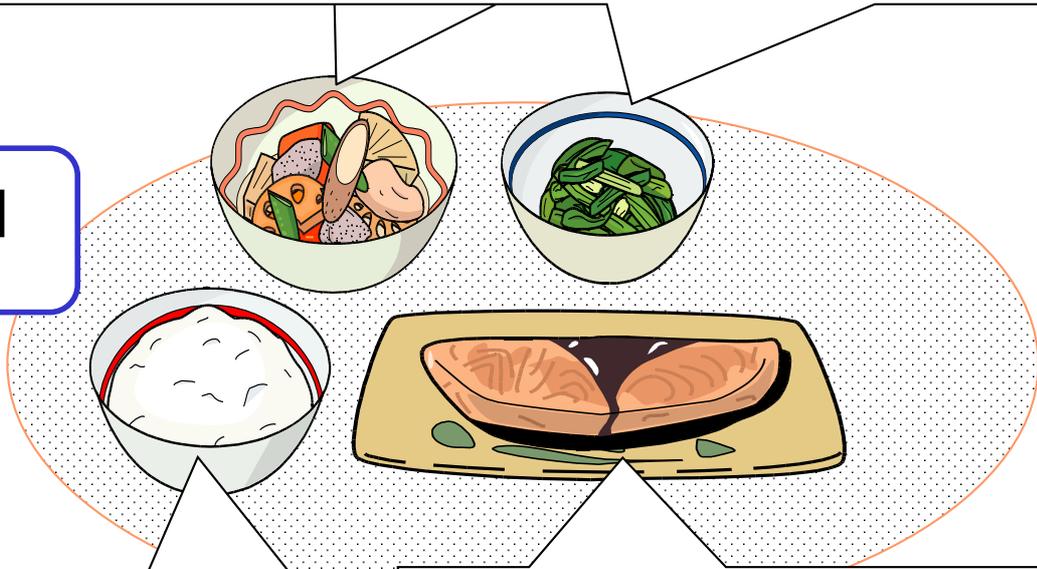
★매번 끼니마다 주식·주반찬·부반찬을 갖추어 골고루 먹는다

毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く

【부반찬】 채소, 해조, 버섯 등
주로 **비타민, 미네랄, 식이섬유**를 많이 포함

【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**を多く含む

매번 끼니
毎回の食事



【주식】
밥, 빵, 면류
주로 **당질**을 많이 포함

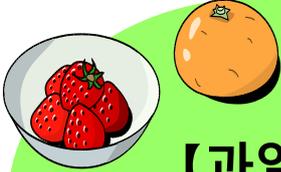
【主食】
ご飯・パン・麺類
主に**糖質**を多く含む

【주반찬】
고기, 생선, 달걀, 두부 등
주로 **단백질과 지방**을 많이 포함

【主菜】
肉・魚・卵・豆腐など
主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む

1일 1회 섭취

1日に1回とる

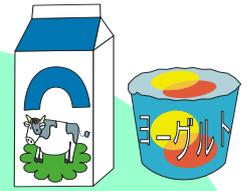


【과일】

주로 **당질**을 많이 포함

【果物】

主に**糖質**を多く含む



【유제품】

주로 **단백질**과 **지방**을 많이 포함
하루에 우유컵 1잔이나 요구르트 1개

【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

과일이나 유제품은 간식으로
이용하면 좋아요!

果物や乳製品は間食に利用するのもよいでしょう!



【국·채소절임】

염분이 많으므로 하루에 둘 중에 1가지만!

【汁物・漬け物】

塩分が多いので1日にどちらか1品!

【유지류】

열량이 높으므로 튀김은 주 1~2회!
오일, 드레싱 등의 양에 주의!

【油脂類】

カロリーが高いので揚げ物は週1~2回!
オイル・ドレッシング等の量に注意!



★저염식이 방법

減塩の方法

1. 된장국, 국종류는 건더기를 많이 넣고, 하루에 1그릇만 먹는다
みそ汁、スープ類は具をたくさん入れて、1日1杯にする
2. 면류의 육수는 마시지 않고 남긴다.
めん類のつゆは、飲まずに残す
3. 채소절임은 작은 접시로 하루 1접시만 먹고, 간장은 뿌리지 않는다
漬け物は小皿に1日1皿にし、醤油はかけない
4. 간장은 뿌리는 것보다 접시에 담아 찍어 먹도록 한다
醤油はかけるより、皿に出してつけるようにしましょう
5. 염분이 많은 음식을 확인하고, 양과 횟수에 조심한다
塩分の多いものを知って、量や回数に気をつけましょう



★소금을 줄여도 맛있게 먹는 방법

塩を減らしても美味しく食べる方法

· 신맛을 사용한다

酸味を使う

식초, 레몬, 유자, 영굴(스다치), 청굴(가보스) 등

酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすなど



· 향신료, 향미 채소를 사용한다

香辛料、香味野菜を使う

후추, 카레가루, 겨자, 고추냉이(와사비), 고춧가루, 차조기, 생강, 마늘, 파, 양파, 파드득나물, 참깨, 김 등

コショウ、カレー粉、辛子、わさび、唐辛子など

しそ、生姜、にんにく、ねぎ、みょうが、みつば、ごま、のりなど



· 육수, 감칠맛을 사용한다

だし、うまみ味を使う

가다랑어포, 다시마, 멸치, 버섯류 등

시판되는 과립형 국물 조미료는 염분이 있으므로 주의

かつお節、昆布、煮干、きのこ類など

市販の顆粒だしは塩分があるので注意

· 국물 간장을 사용한다

だし割じょうゆを使う

국물 간장(간장2 : 국물1)이나 초간장 사용

だし割り醤油(醤油2:だし汁1)や酢醤油の利用

▪ 조리 방법을 고안한다

調理の仕方を工夫する

그릴 자국이나 기름의 풍미를 이용한다
조리 마지막시 표면에 간을 한다

焼き目や油の風味を利用する
最後に表面に味をつける

▪ 신선한 재료를 사용한다

新鮮な材料を使う

해산물, 야채 등 소재 본래의 맛을 살린다
魚介類・野菜など素材の持ち味を生かす

▪ 한 가지 반찬에 중점적으로 간한다

一品に重点をおいて味付けする

맛이 맛있할 때는 반찬 중 하나에만 제대로 간한다
もの足りない時はおかずのひとつだけをしっかりと味付けしましょう

▪ 적절한 온도로 먹는다.

いい温度で食べる

따뜻한 음식은 따뜻할 때, 차가운 음식은 차가울 때 먹으면
만족감을 느낍니다

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