

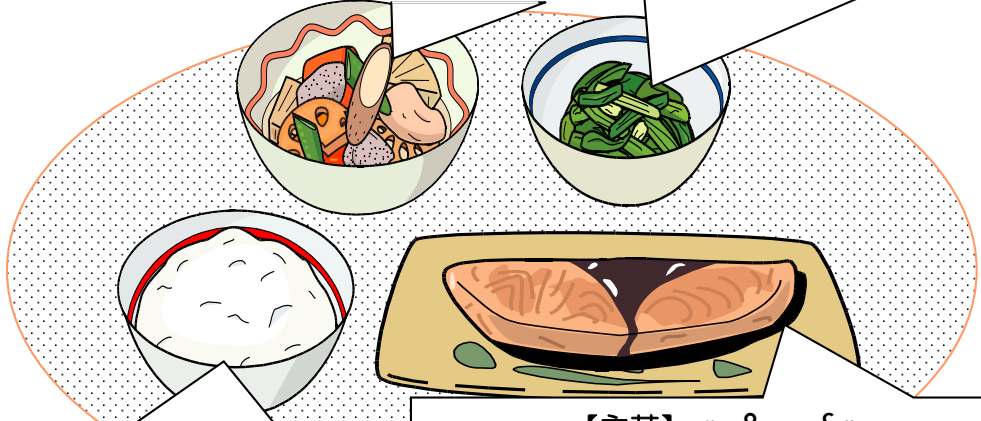
### 4. 糖尿病の食事療法

## ၄. ဆီးချိုရောဂါအားအစားအသောက်ဖြင့်ကုသနည်း

★ 毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く  
★ အနပ်တိုင်းတွင် အဓိကအစားအစာ၊ အဓိကဟင်းနှင့်အရံဟင်းတို့စုံလင်စေပြီး မျှတစေခြင်း

အနပ်တိုင်းတွင်  
毎回の食事

【副菜】 野菜・海藻・きのこなど  
“အရံဟင်း”ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ပင်လယ်ရေမှော်၊မြို့စသည်  
主に**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を多く含む  
အထူးသဖြင့် **မိတာမင်၊သတ္တုဓာတ်၊အမျှင်ဓာတ်**တို့ များစွာပါဝင်

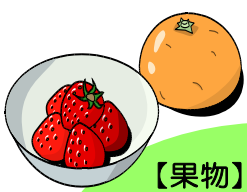


【主食】 “အဓိကအစားအစာ”  
ご飯・パン・麺類  
ထမင်း၊ပေါင်မုန့်၊ခေါက်ဆွဲအမျိုးအစားများ  
主に**糖質**を多く含む  
အထူးဖြင့် **သကြားဓာတ်**အများအပြားပါ

【主菜】 “အဓိကဟင်း”  
肉・魚・卵・豆腐など  
အသား၊ငါး၊ ဥ၊ ဖဲပြားစသည်  
主に**たんぱく質と脂質**を多く含む  
အထူးသဖြင့် **အသားဓာတ်နှင့်အဆီဓာတ်**  
အများအပြားပါ

၁နေ့လျှင်  
ကြိမ်စားသုံး

果物や乳製品は間食に利用するのもよいでしょう！  
အသီးအနှံနှင့်နို့ထွက်ကုန်များသည်သွားရေစာ  
အဖြစ်စားသုံးလျှင်လည်းကောင်းသည် !



【果物】 “အသီးအနှံ”  
主に**糖質**を多く含む  
အထူးသဖြင့် **သကြားဓာတ်**အများအပြားပါ



【乳製品】 “နို့ထွက်ကုန်”  
主に**たんぱく質と脂質**を多く含む  
အထူးသဖြင့် **အသားဓာတ်နှင့်အဆီဓာတ်**အများအပြားပါ  
1日に牛乳コップ1杯か  
၁နေ့လျှင် နွားနို့ခွက် သို့မဟုတ်  
ヨーグルト1ヶ ဒိန်ချဉ် ၁ဗူး



【汁物・漬け物】 “အရည်ဟင်း၊ ချဉ်ဖတ်”  
**塩分が多いので1日にどちらか1品！**  
**အငန်ဓာတ်များသောကြောင့် ထိုအထဲမှ ၁နေ့လျှင် ၁မျိုးသာ !**



【油脂類】 “ဆီအမျိုးအစား”  
カロリーが高いので揚げ物は週1～2回！  
**ကယ်လိုရီများသောကြောင့်အကြော်စာများသည် တစ်ပတ်လျှင် ၁-၂ ကြိမ်သာ !**  
オイル・ドレッシング等の量に注意！  
**ဆီဆော့စသည်တို့၏ပမာဏအားသတိပြုပါ !**



# ★減塩の方法 ★ အငန်လျော့နည်း

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
  2. めん類のつゆは、飲まずに残す
  3. 漬け物は小皿に1日1皿にし、醤油はかけない
  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
  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
၁. Miso soup၊ ဟင်းချိုအမျိုးအစားများသည် အဖတ်များများထည့်ပြီး ဝနွေလျှင်ခွက်သာသောက်ရန်
၂. ခေါက်ဆွဲအမျိုးအစားများ၏ဟင်းရည်အား မသောက်ဘဲချန်ရန်
၃. ချဉ်ဖတ်အား ပန်းကန်အသေးဖြင့်ဝနွေပန်းကန်သာစားပြီး shoyuမဆမ်းရန်
၄. Shoyu အား ဆမ်းစားခြင်းထက် ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီးတို့စားရန်
၅. အငန်ဓာတ်များသောအရာများကိုသိထားပြီး ပမာဏနှင့်အကြိမ်ရေကိုသတိပြုရန်

## ★塩を減らしても美味しく食べる方法

### ★ အငန်ဓာတ်လျော့သော်လည်းအရသာရှိရှိစားနိုင်သည့်နည်းလမ်း

- 酸味を使う  
酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすなど
- အချဉ်ဓာတ်သုံးခြင်း  
ရှာလကာရည်၊ သံပရိုသီး၊ Yuzu၊ Sudachi၊ Kabosu စသည်
- 香辛料、香味野菜を使う  
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
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဟင်းခတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသုံးခြင်း  
ငရုတ်ကောင်း၊ curryအမှုန့်၊ karashi၊ wasabi၊ ငရုတ်သီးစသည်  
Shiso၊ ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ myoga၊ mitsuba၊ နှမ်း၊ ရေညှိစသည်
- だし、うまみ味を使う  
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
- Dashi၊ Umamiအရသာကိုသုံးခြင်း  
Katsuobushi၊ ရေမှော်၊ Niboshi၊ မှိုအမျိုးအစားများစသည်  
ဈေးကွက်ထဲရှိ Dashi အမှုန့်များသည် အငန်ဓာတ်ပါဝင်နေသောကြောင့် သတိပြုပါ



• **だし割じょうゆを使う**

だし割り醤油(醤油2:だし汁1)や酢醤油の利用

• **Dashiရေထားသော Shoyuကို အသုံးပြုခြင်း**

Dashiရေထားသော Shoyu (Shoyu 2 : Dashiအရည်1) နှင့်ရှာလကာရည် Shoyu အားအသုံးပြုခြင်း



• **調理の仕方を工夫する**

焼き目や油の風味を利用する  
最後に表面に味をつける

• **ဟင်းချက်နည်းအားထွင်ဆခြင်း**

အကင်အရောင်နှင့် ဆီ၏အနံ့အရသာကိုအသုံးပြုခြင်း  
နောက်ဆုံးမှမျက်နှာပြင်တွင်အရသာကိုထည့်ခြင်း

• **新鮮な材料を使う**

魚介類・野菜など素材の持ち味を生かす

• **လတ်ဆတ်သောကုန်ကြမ်းကိုအသုံးပြုခြင်း**

ပင်လယ်စာများ၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ပင်ကိုယ်အရသာကိုအသုံးပြုခြင်း

• **一品に重点をおいて味付けする**

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

• **ဟင်းတစ်မျိုးတည်းကိုသာအဓိကထားပြီးအရသာထည့်ခြင်း**

ပါးစပ်မတွေ့သောအခါ ဟင်းများထဲမှတစ်မျိုးတည်းကိုသာ သေချာစွာအရသာထည့်ပါ

• **いい温度で食べる**

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

• **ကောင်းမွန်သောအပူချိန်တွင်စားခြင်း**

ပူနွေးသောအစားအစာအားပူသည့်အချိန်တွင်၊  
အေးသောအစားအစာအားအေးသည့်အချိန်တွင် စားသုံးလျှင် စိတ်ကျေနပ်မှုရမည်