

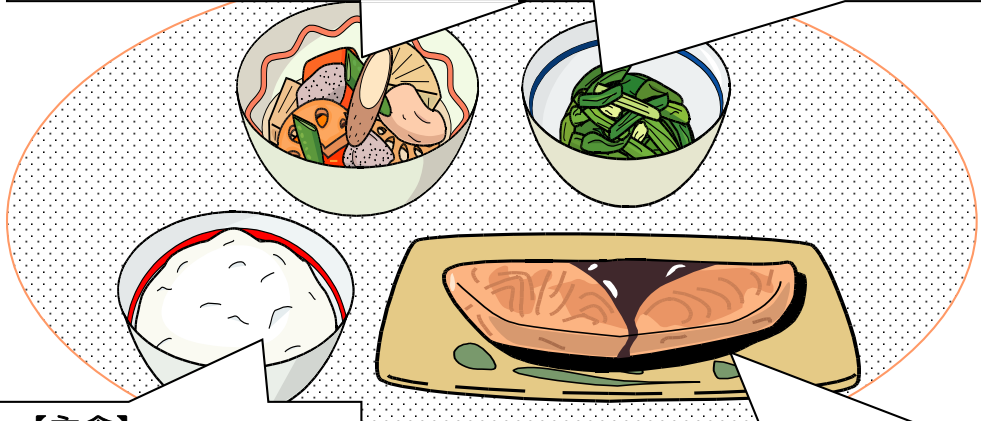
# 4. 糖尿病の食事療法

## 4. मधुमेहको उपचारको लागि खानपिनमा सुधार

★ 毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く  
 दिनको ३ पटकको भोजनमा कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थहरू / प्रोटीन तथा लिपिड युक्त खाद्य पदार्थहरू /  
 भिटामिन, मिनिरल तथा फाइबर युक्त खाद्य पदार्थहरू मिलाएर सन्तुलित रूपमा खानुपर्छ

भोजनको ३ पटकको भोजनमा  
 नास्ता, खाना, खाना सहित

【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  
**【भिटामिन, मिनिरल तथा फाइबर युक्त खाद्य पदार्थहरू】**  
 जस्तै मौसम अनुसारको तरकारी, साग-सब्जि, समुन्द्री झारपात, च्याउ इत्यादि

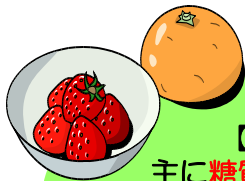


【主食】  
 ご飯・パン・麺類  
 主に**糖質**を多く含む  
**【कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थहरू】**  
 जस्तै भात, पाउरोटी, रोटी, ढिडो, चाउचाउ  
 इत्यादि

【主菜】  
 肉・魚・卵・豆腐など  
 主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む  
**【प्रोटीन तथा लिपिड युक्त खाद्य पदार्थहरू】**  
 जस्तै माछा, मासु, अण्डा, तोउफु इत्यादि

果物や乳製品は間食に利用するのもよいでしょう！  
 भोजन र भोजनको बिचमा काचार-कुचुर  
 खानुको सट्टामा दिनमा १ पटक फलफूल वा दुग्ध  
 जन्य पदार्थ खादाँ राम्रो हुन्छ।

1 दिनमा 1 पटक खाने



【果物】  
 主に**糖質**を多く含む  
**【फलफूल】**  
 फलफूलमा धेरै **कार्बोहाइड्रेट** हुन्छ।



【乳製品】  
 主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む  
 1 दिनमा牛乳コップ1杯かヨーグルト1ヶ  
**【दुग्ध जन्य पदार्थ】**  
 दुग्ध जन्य पदार्थमा धेरै **प्रोटीन र लिपिड** हुन्छ।  
 1 दिनमा 1 कप दूध वा 1 कप दही



【汁物・漬け物】  
**塩分**が多いので1日にどちらか1品！  
**【दाल / झोल भएको तरकारी / सुप / शीशीको अचार】**  
**नुनको मात्रा** धेरै हुने हुनाले 1 दिनमा कुनै एकको एउटा परिकार मात्र!



【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！  
**【तेल तथा चिल्लो पदार्थ】**  
**क्यालोरी बढी हुने** हुनाले तेलमा तारिएका परिकारहरू हप्तामा 1～2 पटक मात्र!  
 तेल, ड्रेसिड जस्ता कुराहरू पनि कम मात्रामा मात्र खाने!





- **だし割じょうゆを使う**  
**दासी (सुप स्टक)ले पातलो बनाइएको स्योयु प्रयोग गर्ने**  
 だし割り醤油(醤油2:だし汁1)や酢醤油の利用  
 स्योयु प्रयोग गर्ने हो भने 2 भाग स्योयुमा 1 भाग दासी मिलाई स्योयुलाई पातलो बनाई प्रयोग गर्ने  
 वा भिनेगर स्योयुको प्रयोग गर्ने
- **調理の仕方を工夫する**  
**खाना पकाउने तरिकामा युक्ति (उपाय) हरू लगाउने**  
 焼き目や油の風味を利用する  
 最後に表面に味をつける  
 भुटेर, सेकेर पकाउने परिकारहरू पकाउदाँ सुगन्धको लागि अलिकतिमात्र तेल प्रयोग गर्ने
- **新鮮な材料を使う**  
**ताजा सामग्रीहरू प्रयोग गर्ने**  
 魚介類・野菜など素材の持ち味を生かす  
 ताजा समुन्द्री खाद्यहरू, ताजा तरकारीहरू स्वादिलो हुने हुदाँ सकेसम्म ताजा खाद्य सामग्रीहरू  
 प्रयोग गर्ने
- **一品に重点をおいて味付けする**  
**एउटा परिकारलाई महत्त्व दिई स्वाद हाल्ने**  
 もの足りない時はおかずのひとつだけをしっかりと味みましょう  
 स्वाद नपुगेको खण्डमा एउटा परिकारमा मात्र अलि बढी स्वाद थपी स्वादिलो बनाई खाने
- **いい温度で食べる**  
**ठीक तापक्रममा खाने**  
 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに  
 食べるとう満足します  
 तातो परिकार तातो बेलामा नै चिसो परिकार चिसो बेलामा नै खाँदा मिठो हुन्छ र खाए मन सन्तुष्ट  
 हुन्छ।

