



皆さん、よくみてね!

ののいちメディカルクリニック  
糖尿病内科 中野茂

私は、なかの さくらです。  
これから糖尿病の食事療法について  
お話します。

よく聞いてね!

柴犬でも知ってる糖尿病食事療法

A Shiba Inu dog is lying on a light-colored wooden floor. The dog's head is in the foreground, looking slightly down and to the left. A large, pink, 3D-style speech bubble is positioned over the dog's head and neck area. The speech bubble contains Japanese text. The background shows a dark wooden wall on the left and a dark surface on the right.

**おばあちゃん！  
ゆっくり、よく噛んで  
食べるんですよ！  
私、いつも見てるよ！**

# 柴犬でもしてる糖尿病食事療法



あのじいちゃん  
また、間食してる！  
がまんしろよなあ～



**くだものにも  
要注意ですよ!  
バナナやブドウは。  
一番血糖上がるよ!**

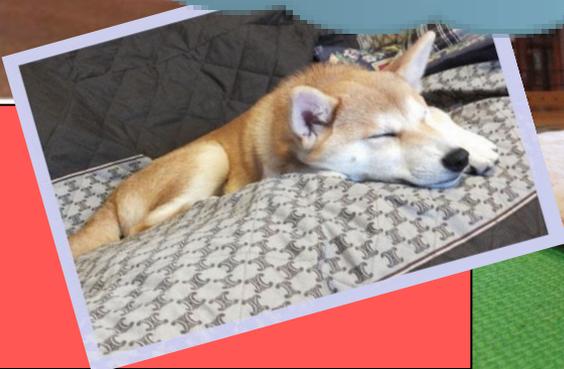
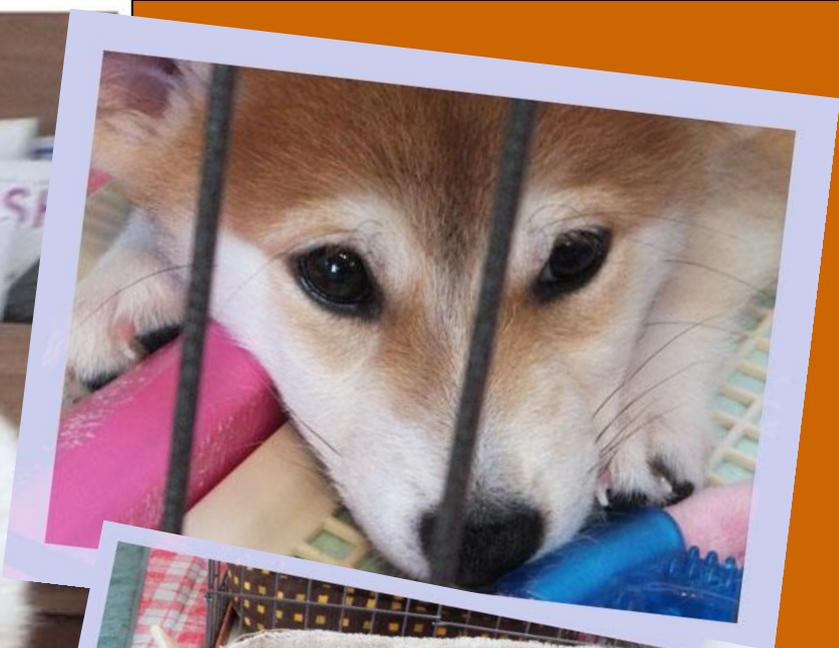


**お腹すいたら  
自分のお腹の脂肪を  
強くつまめば  
おさまるよ!**

**柴犬でも知ってる糖尿病食事療法**

# 柴犬でも知ってる糖尿病食事療法

朝食、昼食、夕食は  
規則正しく食べてね！



**1日の食品の数は、  
できるだけ多く！  
30種類は  
必要ですよ。**



**柴犬でも知ってる糖尿病食事療法**

動物性脂質は  
控えめに！





**食物繊維を多く、  
含む食品(野菜、  
海藻、きのこなど)を  
沢山食べてね！**

**柴犬でも知ってる糖尿病食事療法**



野菜でも、てんぷら  
にすると血糖上がるよ！  
気をつけてね！！

柴犬でも知ってる糖尿病食事療法

次回は「運動」について  
お話しするよ。