

番外編 突撃！隣のご飯！ Vol.1

文責：兵頭



Aさん（60歳男性）
HbA1c（血糖値）が高め。

新宿健診センター職員の普段の1日の食事を撮影！
管理栄養士からコメントさせていただきます。

朝



◎Good!

1. 夕食の野菜が豊富
2. 卵・魚・豆腐など、たんぱく質を色々なものから摂っている

△要注意!

1. 果物の量が多い
→果物には果糖が含まれ、摂取量が多いと血糖値が上昇します。
1日の適量の目安はリンゴ半分、キウイ1個まで。この日だと夜のマンゴーが多いようです。
2. 昼食は単品より定食を！
→単品ものは野菜が少なく食物繊維不足になりやすい。小鉢のついた定食の方が◎。
ラーメンは塩分が多いので週に1回までにすると良いでしょう。

昼



夜



ご本人から一言

果物が多すぎると指摘され、ビックリしました。適量を知り、HbA1cを下げるためにも、少し減らそうと思います。
野菜の量やたんぱく質をほめてもらえたのは嬉しかったです。奥さんに感謝です。

+



写真を撮って、改めて目で見ることで、
自分の食事を振り返るきっかけになります。