

目次

I : はじめに	2
1) 糖尿病とは	2
2) 糖尿病の治療法	2
II : 一日に必要なエネルギー量の計算をしましょう	4
III : 適量をバランスよく食べましょう	8
1) 食品交換表について	8
2) 食品交換表の利用法	26
3) 献立のたて方と献立例	30
4) 薄味にする調理の工夫	46
5) 食事をするときの注意点	46
6) 肥満を予防する食生活の工夫	48
7) おやつについて	50
IV : 外食のコツを知りましょう	52
1) レストランを選ぶとき	52
2) メニューを選ぶとき	52
3) 食べる時	54
4) ファーストフードを利用するとき	56
5) コンビニエンスストアを利用するとき	56
V : アルコールを摂取するときのコツを知りましょう	58
1) アルコールがいけない理由	58
2) アルコールを飲んでもいいとき	58
3) アルコールの許容範囲量とは	58
4) おつまみを選ぶとき	60
5) 仕事上のつきあいや宴会場では	60