

2 食事療法

日本赤十字社伊勢赤十字病院糖尿病看護認定看護師●山本成実 (やまもと・なるみ)

以下のクイズに○か×で答えましょう。

- 1 糖尿病の食事療法では食べるものを医師に決めてもらう必要がある。
- 2 一日にとるエネルギー量（カロリー）さえ守ればどのように食事をとっても血糖値には影響がない。
- 3 糖尿病の人は野菜だけを食べていれば健康的に過ごせる。
- 4 大皿盛りより、個人それぞれに盛りつけるほうが食べすぎ防止になる。
- 5 じゃがいもを食べるときは主食のご飯を減らすとよい。
- 6 「カロリーオフ」「カロリーゼロ」と表示された食品にはまったくエネルギー（カロリー）がない。
- 7 糖尿病がある人は糖分やエネルギー量（カロリー）以外に塩分にも気をつけるとよい。
- 8 糖尿病がある人は菓子を食べてはいけない。

1	2	3	4	5	6	7	8
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>