

## ● 食事療法を始める為の基礎知識

-  栄養のバランスがよく、適正エネルギー量の食事をするにより健康で長生きすることが出来ます。
-  糖尿病ならば血糖コントロールを良好に保ち、合併症を予防することが出来ますし、高血圧・高脂血症・肥満を予防することが出来るのです。
-  食物に含まれる栄養素は糖質・たん白質・脂質・ビタミン・ミネラルと大きく5つに分類されます。

それぞれ役割に違いがあり、食物で5つの栄養素を十分に満たしているものはないので、いろいろな種類の食物を摂る必要があります。

つまり、**栄養のバランスがよく、適正エネルギーの食事とは、食物をまんべんなく食べることです。**そのような食事を簡単に出来るようにと工夫されたのが「**食品交換表**」です。