

# Diabetes

# 糖尿病

Japanese

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

日本語版

これはジョージア州アトランタのジョージア州立大学人類地理学部新米国人向け栄養学プロジェクトが開発したものです。このプロジェクトは、米国農務省のフードスタンププログラム[訳者注：低所得家庭に配布する食品購入券]の助成金を受けて行われたプロジェクトです。また同プロジェクトでは、連邦法と米国農務省の政策に基づき、人種、肌の色、国籍、性別、年齢、宗教、政治的思想、身体的障害による差別が禁止されています。

詳細については電話でお問い合わせください。TEL：米国(404)651-2542



# Diabetes

## 糖尿病



**What is diabetes?** Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

**糖尿病とは？** 糖尿病とは、体内でインスリンを生成できない、あるいはそのインスリンを適切に使うことができない病気です。

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

インスリンとは、砂糖やでんぷんなどの食品を日常生活に必要なエネルギーに変えるホルモンです。

### How is diabetes managed?

#### 糖尿病の管理

The management of diabetes has three parts:

糖尿病は次の3つの方法で対処します。

- ◆ Healthy Eating  
健康的な食事
- ◆ Physical Activity  
運動
- ◆ Medication (if needed)  
薬物療法（必要な場合）

**How can I control my diabetes?** You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

**糖尿病の自己管理** 健康に良い食品を取り、十分な運動をして、健康的な体重を維持すると、血糖値（血糖とも呼ぶ）や糖尿病をコントロールすることができます。

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

健康的な体重を維持すると、血中脂肪（コレステロール）も調節され、血圧を下げることができます。

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

糖尿病患者の中には投薬で血糖をコントロールしている人もたくさんいます。

# Eat Healthy

## 食事とは

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

食品交換表を使うと、いろいろな種類の食品を摂取することができます。毎日各食品群から選んで食べます。毎日いろいろな食品を食べると、必要なビタミンやミネラルを摂取できます。

Here is an example of getting a variety of foods each day.

これはいろいろな食品を取るための1例です。



	<b>Day 1</b>	<b>Day 2</b>
	1 日目	2 日目
Grains:	tortilla	brown rice
穀物:	トーティーヤ (メキシコのパンの一種)	玄米
Fruit:	apple	mango
果物:	りんご	マンゴー
Vegetable:	broccoli	tomatoes
野菜:	ブロッコリー	トマト
Dairy:	milk	yogurt
乳製品:	牛乳	ヨーグルト
Protein:	chicken	beans
たんぱく質:	鶏肉	豆

[訳者注:ここで使用している計量カップは米国のもので、1カップが225mlです。]

# Eat From all the Food Groups

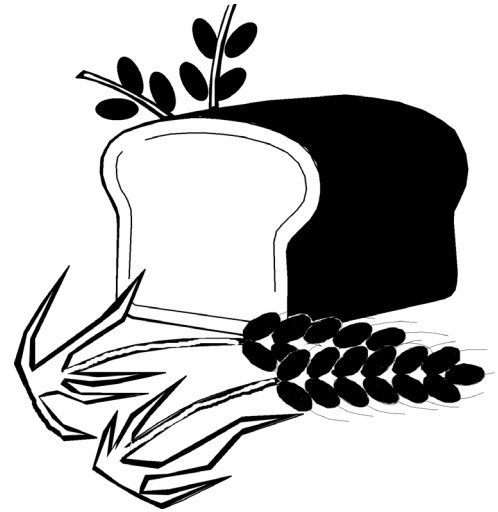
## 調理法、食べ方



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.  
全粒パンやシリアルを買ってください。例: 全粒パン、ふすまフレーク、玄米、全粒小麦粉のパスタ。
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.  
ペストリー、ビスケット、マフィンのような油で揚げた高脂肪のものはあまり食べないようにします。
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”  
新鮮な果物は最も良い食品です。缶詰の果物の場合は、「同一果汁使用」であることを確かめましょう。
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.  
果物は小さいものを買ひ、フルーツジュースは少量にしましょう。
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.  
野菜は生のまま食べるか、調理する場合は油をあまり使わないようにしてください。
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.  
サンドウィッチにはマヨネーズの代わりにマスタードを使いましょう。
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.  
野菜を調理するときは、油やショートニング、バター、マーガリン、ラードの代わりに調理用スプレー式オイルを使ってください。
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.  
良い調理法: 焼く、あぶる、茹でる、強火ですばやく炒める、ローストする、蒸す、煮込む、グリルする。油をたくさん使って調理するのは避けます。
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.  
鶏肉や七面鳥などの脂肪の少ない肉を選びます。豚肉、牛肉、ハムの場合は、余分な脂肪を取り除きます。
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.  
スキムミルク、低脂肪牛乳(1%)、また無/低脂肪乳製品を選びます。

# Grains, Beans and Starchy Vegetables

## でんぷん質の野菜



### What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

### でんぷんや炭水化物とは？

でんぷんには、パン、穀物、シリアル、パスタ、豆、でんぷん質の野菜が含まれます。でんぷんや炭水化物は毎食食べてください。でんぷんや炭水化物を取らない方がよいと言う人もいますが、最近ではこれらを摂取する方がよいと言われています。でんぷんや炭水化物を取ることは、健康な人同様、糖尿病の人の健康にとっても大切です。

### How many starches/carbohydrates do I need each day? 6-11 servings each day

でんぷん/炭水化物 1 日の必要摂取量 毎日 6 - 11 単位

The number of servings you should eat each day depends on:

毎日の摂取量は次の2つで決まります。

- ◆ The calories you need  
各自が必要なカロリー
- ◆ Your diabetes plan  
各自の糖尿病治療プラン

**What do starches and carbohydrates do for my body?** Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

**でんぷんや炭水化物の役割**でんぷんからはエネルギー、ビタミンB、ミネラル、繊維が摂取できます。どの穀物からも、ビタミン、ミネラル、繊維が摂取できます。繊維には整腸作用があり、血糖をコントロールします。

## Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

### でんぷん質の野菜

## How much is one serving of starch/carbohydrate?

### でんぷん/炭水化物 1 単位の量

- ◆ 1 slice of bread  
パン1枚
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain  
ジャガイモ、カサバ、料理用バナナ小さいもの1個
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat  
オートミールなどの調理シリアル1/2カップ
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes  
コーンフレークなどのドライシリアル3/4カップ
- ◆ ⅓ cup of cooked rice  
ご飯1/3カップ
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread  
トーターヤ(メキシコのパンの一種)など 小さいもの1個

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

毎食1~3単位のでんぷん/炭水化物を食べてください。1回の食事で2単位以上必要な人は、同じ食品群から違う食品を選ぶこともできます。例:

*Breakfast:* ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

朝食: ドライシリアル3/4カップとパン1枚—2単位

*Lunch:* ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

昼食: ご飯1/3カップと調理した料理用バナナ1/2カップ—2単位

*Dinner:* ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

夕食: パスタ1/2カップとスティックパン1本—2単位

*Snack:* 6 crackers—1 serving

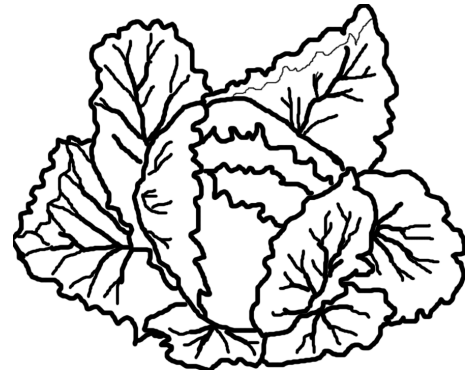
スナック: クラッカー6枚—1単位

*Total for the day:* 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

1日合計: 7単位。注: 炭水化物は食事のバランスを取り、血糖をコントロールします。

# Vegetables

## 野菜



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

野菜は、糖尿病の人を含む全ての人にとって健康に良い食品です。生でも調理したものでも毎日食べましょう。野菜にはビタミン、ミネラル、繊維があり、しかも低カロリーです。色の鮮やかなきれいなものを選びましょう。例:ニンジン、ピーマン、ナス、ブロッコリー、トマト、ホウレンソウ。

You should have 3 to 5 servings every day.

毎日3単位～5単位食べましょう。[訳者注:「1単位」は約80カロリーです。]

### How much is a serving of vegetables?

#### 野菜 1 単位の量

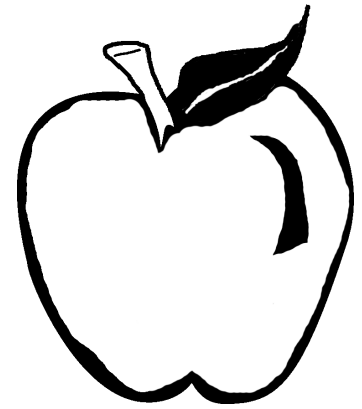
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash  
調理した野菜1/2カップ 調理したインゲン、ナス、ホウレンソウ、かぼちゃなど
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers  
生野菜 1カップ サラダ、ニンジンスティック、刻んだキュウリなど
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice  
野菜ジュース1/2カップ トマトジュース、ニンジンジュースなど

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

野菜は、毎食1単位～3単位食べましょう。1回の食事で2単位以上食べなければならない人は、違う種類の野菜を選ぶか、1つの野菜を2、3単位食べましょう。

# Fruits

## 果物



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

果物は、健康な人同様、糖尿病の人にとっても健康に良い食品です。果物からはエネルギー、ビタミン、ミネラル、繊維が摂取できます。

### How many servings of fruit do I need?

果物の必要摂取量

2 to 4 servings  
2 ~ 4 単位

### What is a serving of fruit?

果物 1 単位の量

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)  
りんごや桃 小さいもの1個(女性のこぶし大くらい)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice  
りんごジュースまたはオレンジジュース1/2カップ
- ◆ ½ of a grapefruit  
グレープフルーツ1/2個
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana  
バナナ 小さいもの1本または大きいもの1/2本
- ◆ ½ cup of chopped fruit  
1口大に切ったフルーツ1/2カップ
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)  
レーズンまたはドライフルーツ1/4カップ(手のひら1杯くらい)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

人によって果物が毎食2単位以上必要な場合もあります。

### How should I eat fruit?

果物の食べ方

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.  
そのまま生で食べるか砂糖を加えずにジュースで取るとよいでしょう。
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.  
小さめものを選びましょう。

# Milk and Yogurt Foods

## 牛乳とヨーグルト

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

無脂肪牛乳や低脂肪牛乳、ヨーグルトは健康な人同様、糖尿病の人の健康にも良い食品です。牛乳やヨーグルトからはエネルギー、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、他のビタミン、ミネラルが摂取できます。



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

無脂肪牛乳(スキムミルクや無脂肪牛乳)または低脂肪牛乳(1%)を毎日飲んでください。また、低脂肪や無脂肪のヨーグルトを食べましょう。いずれも脂肪や飽和脂肪、コレステロールが少ない食品です。

**How many servings do I need each day?** 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

1日の必要摂取量毎日2～3単位 注:妊娠中や授乳中は、牛乳やヨーグルトを毎日4～5単位取ってください。

### How much is a serving of milk and yogurt?

#### 牛乳やヨーグルト 1単位の量

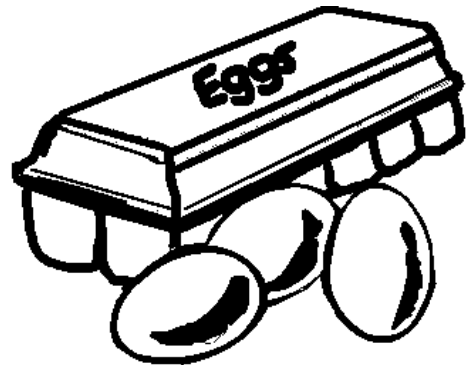
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)  
無脂肪プレーンヨーグルト 1カップ(アスパルテーム(人口甘味料の一種)を使ったヨーグルトを探しましょう)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk  
スキムミルクまたは低脂肪牛乳 1カップ

*Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.*

注:「果物入り」ヨーグルトは避けてください。大量の砂糖が加えられています。

## Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

## 精肉、鳥肉、魚、卵、ナッツ



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

この食品群には、精肉(牛肉、豚肉、ラム肉)、鳥肉、七面鳥肉、卵、魚、ナッツ、豆腐、豆製品が含まれます。これらの食品は毎日少しずつ食べましょう。良質のたんぱく質が摂取できます。

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

たんぱく質食品は体の組織や筋肉を作ります。また、ビタミンやミネラルも摂取できます。

**How many protein foods do I need each day?** 2 to 3 servings

たんぱく質食品の1日の必要摂取量 2～3単位

**How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?**

精肉、鳥肉、魚、卵、ナッツ 1単位の量

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish  
調理した魚 2～3オンス(57～85g)
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken  
調理した鶏肉 2～3オンス(57～85g)
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)  
豆腐 3～4オンス(85～113g) (1/2カップ)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)  
卵 1個(たんぱく質1オンス(28g)相当)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)  
チーズ1枚または1オンス(28g)(単1電池くらいの大きさ)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)  
ピーナッツバター 大きじ2杯(1オンス(28g)相当)

## Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

精肉、鳥肉、魚、卵、ナッツ

### Helpful Tips:

ヒント :

- ◆ The serving size you eat now may be too big.  
現在の1単位分は多すぎるかもしれません。
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.  
トランプのカードの大きさが2~3オンス(57~85g)に相当します。
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.  
脂肪の少ない牛肉、豚肉、ハム、ラム肉を買ってください。余分な脂肪は取り除いてください。
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.  
鶏肉や七面鳥は皮を取り除いてください。
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.  
たんぱく質食品は、あぶる、焼く、強火ですばやく炒める、ローストする、蒸す、茹でる、煮込むなどの脂肪分の少ない方法で調理してください。
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.  
肉を調理する場合は、油は少量にするか、油の代わりに調理用スプレー式オイルを使ってください。
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.  
肉を使わない食事を取ってください。たんぱく質は豆か豆腐から取りましょう。

## Fats, Oils and Sweets

# 脂肪、油



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

脂肪や油には、バター、マーガリン、ラード、食品に添加されている油や食品の調理に使われる油が含まれます。油には、キャノーラ油、オリーブ油、植物油などもあります。脂肪は、肉、乳製品、スナック食品、甘味にも入っています。糖尿病をコントロールする一番良い方法は、脂肪や飽和脂肪(肉や動物性の食品から摂取する脂肪)の少ない食品を食べることです。

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

甘味とは、カロリーはあるけれど、ビタミンやミネラルはあまりない甘い食品を指します。甘味はケーキ、パイ、クッキーのような高脂肪のものもあります。

*Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.*

甘く脂肪の多い食品を食べると、血糖や体重のコントロールが難しくなります。脂肪や甘味を取るときは、少量にしましょう。

## How much is a serving of fats, oils and sweets?

### 脂肪、油、甘味 1 単位の量

- ◆ 1 teaspoon oil  
油 茶さじ1
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing  
普通のサラダドレッシング 大さじ1
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise  
低脂肪のマヨネーズ 茶さじ2
- ◆ 1 strip of bacon  
ベーコン 1切れ
- ◆ 1 cookie  
クッキー 1枚
- ◆ 1 plain doughnut  
プレーンドーナツ 1個
- ◆ 1 tablespoon syrup  
シロップ 大さじ1
- ◆ 10-15 chips  
ポテトチップ 10-15枚

## Japanese

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

## 日本語版

これはジョージア州アトランタのジョージア州立大学人類地理学部新米国人向け栄養学プロジェクトが開発したものです。このプロジェクトは、米国農務省のフードスタンププログラム[訳者注：低所得家庭に配布する食品購入券]の助成金を受けて行われたプロジェクトです。また同プロジェクトでは、連邦法と米国農務省の政策に基づき、人種、肌の色、国籍、性別、年齢、宗教、政治的思想、身体的障害による差別が禁止されています。

詳細については電話でお問い合わせください。TEL：米国(404)651-2542

