

# 妊娠性 糖尿病



Revised December 4, 2013

Andrea Ransdell, MS, RD, and the Perinatal Providers and Staff  
Translated to Japanese by Oi Yi Chan

**CommuniCare Health Centers, Davis, California**  
*A CDAPP Sweet Success Affiliate Program*

このパンフレットは教育目的のために設計されており、診断や治療のために使用されることはありません。また、あなたの医療サービス提供者の承認を得た上でご使用してください。

This booklet is designed for educational purposes only, not to be used for diagnosis or treatment, and must be used solely with the approval of your health care provider.

Health care organizations have permission to use this booklet only if no changes are made. Contact the author at [andrear@communicarehc.org](mailto:andrear@communicarehc.org)

# Gestational Diabetes

Andrea Ransdell, MS, RD, Nutrition Supervisor, CommuniCare Health Centers, Davis, CA  
Some material from pages 1, 3, and 10-12 are adapted, with permission, from material originally published by St. Joseph Heritage Healthcare System Diabetes and Pregnancy Program.

**Revised December 2013**



## TABLE of CONTENTS

序説.....	1
妊娠糖尿病とは? .....	1
なぜ私は妊娠糖尿病になりましたか?.....	1
妊娠糖尿病はどんな症状がありますか?.....	2
妊娠糖尿病は私の子供にどんな影響を与えますか?.....	2
私の子供を保護するには?.....	2
運動は最良の薬である.....	3
注意すべき事.....	3
炭水化物とは?.....	4
私はどのくらいの炭水化物が必要ですか?.....	4
炭水化物を合理的に配分する方法.....	4-5
栄養表示.....	6
炭水化物の割合.....	7
炭水化物の計算見本.....	8
良い選択：炭水化物が低い食品.....	9
食事計画の見本.....	10
メニューの見本.....	11-12
ストレスは血糖に影響を与える.....	13
血糖値のテスト.....	14

## INTRODUCTION

### 妊娠糖尿病とは？

妊娠の正常なホルモンの変化は妊娠中の女性の体の、特に妊娠後期、血糖値を調節すること難しくする場合があります。

これらの変化は、妊娠のため通常よりも血糖が高くすります、その状態は「妊娠糖尿病」と呼ばれる。

余分な糖は胎盤を通過するため、高い血糖レベルは赤ちゃんに危険です。もし、お母さんが正常レベルの血糖を維持した場合、妊娠糖尿病は赤ちゃんに影響しません。

### なぜ私は妊娠糖尿病になりましたか？



あなたは妊娠性糖尿病になる可能性が高い、もしあなたは…

- ✓ 家族に糖尿病の患者さんがいる
- ✓ 肥満
- ✓ 多嚢胞性卵巣
- ✓ 前に妊娠糖尿病の経験がある
- ✓ 尿の中にぶどう糖がある
- ✓ 過去の出産に9ポンド以上の重さの赤ちゃんがいる
- ✓ 過去、または現在に死産や流産した事がある
- ✓ 先天性欠損症を持って生まれた赤ちゃんがいる
- ✓ 高いリスクの民族グループである、例えばアジア人、太平洋諸島系、アフリカ系アメリカ人、アメリカインディアン、東インド、またはヒスパニック



過去に妊娠糖尿病経験者の女性はその後的人生に永久的な糖尿病（タイプ2）を得るリスクが高いです。このリスクを低くするための最良の方法は出産後に健康的な食事を食べ、運動をたくさんすることです。



### 妊娠糖尿病はどんな症状がありますか？

多くの妊娠糖尿病患者は症状がありません、だから彼女たちは自分自身が妊娠糖尿病を持っていることに驚くこともあります。ほんの数人の女性は渴き、飢えや頻尿になる事が多くなりま、または視力障害などの高血糖の症状にも気をつけて下さい。

## 妊娠糖尿病は私の子供にどんな影響を与えますか？

血糖が高いままであれば、次のような問題が発生する可能性があります：

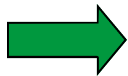


- お子さんが高い重量で誕生する可能性があります。
- 出産がより困難になる場合があります。
- お子さんが呼吸困難、低血糖、または黄疸のために出産直後育児室に行かなければならない場合があります。
- もし血糖が完全にコントロールできない、またはひどく高められている場合は、女性が流産、死産や先天性欠損症で生まれた乳児を持つリスクもあります。

ご注意ください：母親が正常レベルの血糖を維持した場合は、これらの問題からお子さんを保護する事ができます。だから、私たちはあなたを助けるためにここにいます！

## 私の子供を保護するには？

1. 少量で健康的な食事を5～6回食べる、もしくは2～3時間ごと少量な食事を食べる。
2. エクササイズ、特に食事の後。 ページ3を参照してください。
3. もし食事制限と運動が血糖をコントロールできない場合は、あなたの医師や助産師から妊娠のための安全な特定糖尿病薬、またはインスリンをお勧めする事があります。



運動と良い食事習慣が糖尿病薬やインスリンの作業をより良くします！

ほとんどの女性の血糖値は赤ちゃんが生まれた後、正常に戻ります :-)



妊娠糖尿病を経験した女性は出産後数年以内に永久的な糖尿病を発症する大きなチャンスを持っているので、赤ちゃんが生まれた後健康的な食や運動習慣を継続することが重要になります。



## 運動は最良の薬である

- 運動はあなたの血糖値を下げます
- あなたの安全のために助産師や医師にエクササイズについて確認してください。歩くことは通常は安全です。エクササイズに慣れてない方は、ゆっくりと起動しましょう。

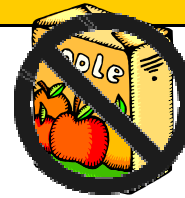


- エクササイズするのに最適な時間は食事の後です、あなたの血糖値をチェックする前に。食後15~20分間歩くことを計画しましょう。エクササイズはお友達やご家族と一緒にする事がお勧めです。食事後の散歩はとても大事です！



## 注意すべき事

1. フルーツジュースを飲むことは避けてください  
(低血糖を持っていない限り)



- フルーツジュースより新鮮な果物を選ぼう
- もし普通のお水に飽きたら水の中に新鮮なレモンを絞らしましょう。



2. 妊娠中は糖分の高い食品を避けましょう：



- |          |            |                 |
|----------|------------|-----------------|
| 飴やキャンディー | チョコミルク     | アイスクリーム         |
| ケーキやクッキー | ホットココア     | フローズンヨーグルト      |
| シリアル     | パイ         | ソーダ (ダイエットソー除き) |
| ペストリー    | フルーツ味の飲みもの | プリン             |
| シロップや蜂蜜  | ジャムやゼリー    | ゼリーO            |



3. もしこれらの高糖分食品を少量に食べたい場合、炭水化物のグラムを数え、他の炭水化物と交換する必要があります。管理栄養士や次のページを参照にしてください。
4. お見本：1カップダイエットソーダ、無糖ゼリーゼラチン、砂糖の代わりにCrystal Light TM、シュガーフリーのKool-AidTM、SplendaTMまたはステビアを3パック以下なら毎日使ってもいいです。

## 炭水化物とは？

炭水化物の高い食品は、他の食品よりも**血糖に影響を与え易い**です。食品中の澱粉や砂糖も炭水化物のひとつです。

- 澱粉：パン、トルティーヤ、パスタ、米、シリアル、ジャガイモ、豆、トウモロコシ、エンドウ豆、レンズ豆
- 天然の糖類：果物、牛乳といくつかの野菜
- 加工の糖類：デザート、ゼリー、キャンディ、ソーダ、他の加糖飲み物、ジャムやシロップ



## 私はどのくらいの炭水化物が必要ですか？

赤ちゃんの健全な成長のために炭水化物は必要です。

どのくらいの炭水化物を食べるべきですか？



175 g



毎日、**175グラム**の総炭水化物は妊娠中の女性にお勧めです。この量は98%の妊婦に十分です。約175グラムまたは**12コ**の割合以上の総炭水化物をお勧めします。ページ7の「炭水化物の割合」を参照してください！

## 炭水化物を合理的に配分する方法

1. 少量の食事やおやつを**2~3時間おき**に食べよう。食事と食事の間に時間を置きましょう、血糖値が降りてくるまでの時間を持っていない可能性があります。4時間以上待つのは避けましょう、長い間待つとあなたを空腹にし易いです
2. 炭水化物は**毎日同じ量にする**必要があります：
  - 十分な量を取っていない場合は、通常、次の日に飢える事があります。
  - 血糖が不平衡の場合は治療が困難です。
3. 毎日同じ時間に食事を取ってください。食事をスキップしないでください。もし遅延や緊急事態の場合には、常に**ヘルシーなスナック**を持ち歩いてください。

## 朝食：

炭水化物の量を低くする事が最適です。妊娠ホルモンは血糖値をコントロールしづらくしますので、毎日最初の食べ物は炭水化物の量を低くしましょう。



- 朝食は15グラムの炭水化物で十分です。パンの1スライス、またはコーントルティーヤ1コの量です。
- 卵やチーズなどの蛋白質がある食品も必要です。

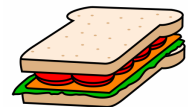
朝食のシリアルを避けてください。通常、朝食のシリアルは、特に午前中に、より高い血糖値を引き起こす。



## ランチとディナー：

メインの食事は3炭水化物の割合が必要です、または炭水化物約~45グラムの量です。

あなたのお気に入りの食品は小さな分を食べてもいいです。



## 午前と午後のスナック：

1つや2つの炭水化物の割合を食べるか、炭水化

物を15~30グラム

の量がお勧めです。

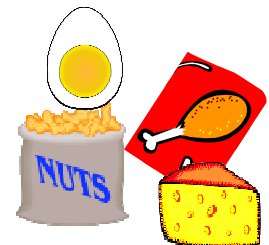


昼間のスナックは、空腹にさせない事ができます。だから少量のランチ、夕食を取るができます！

## 就寝前のスナック：

妊娠している方は就寝前に蛋白質を食べると、翌朝に良い血糖値を維持するのに役立ちます。（就寝前に蛋白質を取ると、つわりを防ぐことができます。）。

常に就寝前に蛋白質を取って、果物は含まないでください。



一晩で長時間食事を取ってない場合は翌朝、血糖値が高くなりやすいです。ひと晩中食べ物なしのは8~10時間のみを試してみてください。

## 栄養表示

食品ラベルの「栄養成分」を使用し、炭水化物をカウントする：



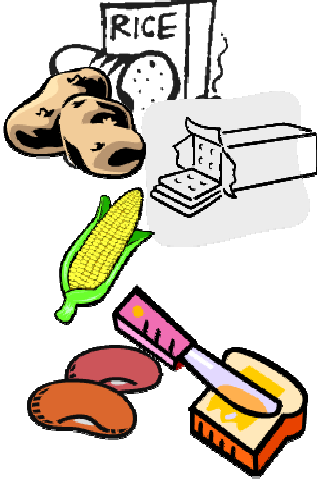

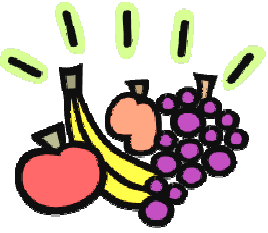

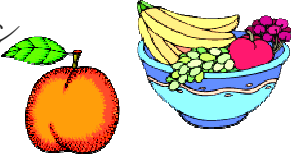
- “総炭水化物”のグラムを読んでください。この例では、標識は**14グラム**を述べています。  
(%の数値を使用しないでください。)
- サービングサイズと1容器あたりのサービングナンバーを読んでください。この例では、バッグの中に**4人前**があります。
- このスナックを**1オンス**のサービングを食べた場合は**1炭水化物の割合**として数えてください。**1オンスには14グラム**の炭水化物があります。この袋には実際に4オンスの重量 (**4人前**) が含まれています。
- ほとんどの人は袋を丸ごと食べます、ひとバッグの量は通常のように思いますが、本当は**4 X 14**または**56グラム**の炭水化物を食べましたので、**4炭水化物の割合**として数えることが必要です。
- このスナックの**袋を半分だけ**を食べるように注意することが必要です。  
1の炭水化物の割合として数えるには**30グラム**の炭水化物だけを食べるようにしましょう。

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 ounce Servings in bag 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories 155</b>	Calories from Fat 93
% Daily Value*	
<b>Total Fat 11g</b>	16%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat	
<b>Cholesterol 0mg</b>	0%
<b>Sodium 148mg</b>	6%
<b>Total Carbohydrate 14g</b>	5%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 1g	
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 9%
Calcium 1%	• Iron 3%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



炭水化物の割合

<p>澱粉、パン、穀物、と澱粉質の野菜</p> 	<p>各サービングに約<b>15グラム</b>の総炭水化物があります</p> <p>コーントルティーヤは小麦粉よりいいです。</p> <p>豆とレンズ豆はこのグループでベストです。</p> 	<p>½ カップの豆、レンズ豆、またはエンドウ豆； 1スライスパン（100%全粒小麦がベストです）； 1小さい6 “のトルティーヤまたはトスターダー； 3カップポップコーン； ½カップ調理されたオートミール； または¼カップ未調理のオートムギ； 1/3カップごはん（インスタントライスは使用しないでください）； 1/3カップパスタ（インスタントラーメンを使用しないでください）； ½ トウモロコシ； ½ カップトウモロコシ、エンドウ豆、ジャガイモ、またはヤムイモ。 1カップ冬カボチャ。 ½ イングリッシュマフィン ½ハンバーガーのパンズまたは1/2ホットドッグパン； 6コ塩味クラッカー； 5コRitzTMクラッカー； 10コ小さな小麦ThinsTMクラッカー； 5コTriscuitTMクラッカー； 1.5グラハムクラッカー；</p>
<p>ミルク群*</p>  <p>*チーズは糖質が非常に低い ため、ページ9のタンパク質 群に表示されます。</p>	<p>各サービングに約<b>15グラム</b>の総炭水化物があります</p> <p>低脂肪、または無脂肪製品が最適です</p>	<p>1カップ牛乳** 1カッププレーンヨーグルト 1カップ加糖ライトヨーグルト</p> <p>**エンリッチ豆乳、アーモンドミルク、またはココナッツミルクを使用することができますが、それぞれの炭水化物ラベルを読む必要があります。</p>
<p>果物</p> 	<p>各サービングに約<b>15グラム</b>の総炭水化物があります</p> 	<p>1コ小さなリンゴ、オレンジ、梨（または大1/2）； 1桃、1ネクタリン、2みかん ½バナナ；½グレープフルーツ、 1カップメロン、パパイヤ、またはベリー； ½カップマンゴー； 大さじ2レーズン、3プルーン 10メディアサクランボ； 17小さなぶどう</p> 

炭水化物の計算見本

ここでは炭水化物45グラムとの食事の一例です。あなたは3コ炭水化物の割合を選択することができます (3コの割合X15グラム=45グラム)。

食べ物:

炭水化物:

昼食 #1:



3コ肉タコス

3コタコスシェル 3割合 =45グラム  
肉、チーズ、サルサ、コリアンダー (ゼロカウント)

グリーンサラダ

レタス、トマト、アボカド (ゼロカウント)

お水

(ゼロカウント)

トータル:

3 割合 = 45 グラム

食べ物:

炭水化物:

昼食 #2:



1 コ肉タコス

1 コタコスシェル 1 15 g

肉、チーズ、サルサ、コリアンダー (ゼロカウント)

½ カップ豆

1 15 g

8 oz ミルク

1 15 g

トータル:

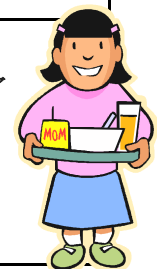
3 割合 = 45 g

良い選択：炭水化物が低い食品：

<p>野菜 非デンプン質</p> 	<p>これらの野菜はゼロカウントすることができます</p>  <p>いつでもグリーンサラダをお楽しみください、しかし甘くないサラダドレッシングを使用してください。</p>	<p>非でんぷん質の野菜：</p> <p>ブロッコリー、キャベツ、サボテン、ニンジン、カリフラワー、セロリ、キュウリ、ナス、ビート、オクラ、唐辛子、ピーマン、レタス、インゲン、大根、きのこ、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、カブ、ズッキーニ 夏のスカッシュ。</p> 
<p>たんぱく質</p>  <p>一日に6-10 oz</p>	<p>タンパク質食品は低血糖を防ぎます。</p> <p>各食事とおやつに良質なタンパク質源を含めましょう。</p> 	<p>赤身の魚、鶏肉、または他の肉を10z.。卵1コ。卵の黄身は、妊娠中の女性に良いです！</p> <p>1/4カップマグロやその他の魚介類； 1/4カップピーナッツやアーモンド； 1大さじピーナッツバター； 1oz. チーズ；3 oz. 豆腐； 1/4カップカッテージチーズ。 1/2カッププレートギリシャヨーグルト</p>  <p>1/2カップ豆やレンズ豆は2oz. のタンパク質と全穀物のサービングとしてカウントされません。</p>
<p>脂肪やオイル</p>  <p>「エステル交換」、「部分的に水素化」「水素添加」を含む食品油はお勧めしません</p>	<p>2～3サービング以上は毎日の必要カロリーに応じて変えます</p> <p>各サービングには脂肪約10グラムがあります。</p> <p>*植物性ショートニングとラードを避けましょう。</p> 	<p>最も栄養価の高い選択：</p> <p>これらの健康的な脂肪は非常に栄養価の高いです。より多くの量を取る必要がある場合は、彼らを優先にしてください。</p>  <p>1/4コアボカド； 1大さじピーナッツバター； 小さじ2キャノーラ油またはオリーブ油； 20コピーナッツ；8コクルミ； 12コアーモンド、ピーカン、カシューナッツ； 2大さじヒマワリの種やカボチャの種</p> <p>あまり健康的じゃないな選択：</p> <p>小さじ2マヨネーズ、バター、マーガリン、 小さじ2植物油またはトウモロコシ油； 大さじ2サラダドレッシング（甘くない） 1/4カップサワークリーム</p>

妊娠性糖尿病の食事計画の見本: 2000 カロリー

時間: 2～3時間 ごとに食べる	どれくらい の炭水化物?	割合を使用する: 太字で炭水化物。	メニューの見本: 一日目	メニューの見本: 二日目
7:00 – 8:00 AM 	1 炭水化物 または 15グラム	<b>朝ごはん</b> 1 澱粉/パン 1 タンパク質食品 0 – 1 野菜 1 脂肪/オイル	1/4全粒小麦のベーク 1 コ玉ねぎとピーマのスクラ ンブルエッグ 小さじ1 油やバター	チーズケサディーヤ: 1 コーントルティーマ 1 oz. チーズ 小さじ1 オイル
10:00 AM	1 炭水化物 または 15グラム	<b>朝の-snack</b> 1 果物  1 タンパク質	1カップマスキメロン 1/2カップギリシャヨーグル トやカッテージチーズ	1/2カップマンゴー 1/4カップピーナッツ またはアーモンド
12:00— 1:00 PM 	3 炭水化物 または 45グラム	<b>ランチ</b> 2 澱粉/パン 3 タンパク質 2+野菜 2 脂肪/オイル 1 ミルク 	サンドイッチ: 2 スライス全小麦パン 3 oz. ハム (加熱済み) レタス、スライストマト 小さじ2 マヨネーズ 8 oz. 低脂肪乳	チキンスープ: 2つ鶏足のスープ、 1小ジャガイモ、ニンジン、 キャベツ、タマネギ ズッキーニ、ハヤトウ 1 コーントルティーマ 調理用の油 8 oz. 低脂肪乳 
3:00 –4:00 PM	2 炭水化物 または 30グラム	<b>午後の-snack</b> 1 果物 1 ミルク 1 タンパク質	1 カップイチゴ 6～8oz. プレーンヨーグル ト  20 コアーモンド	1 桃  1 モッツァレラストリング チーズ 5 Triscuits™
6:00– 7:00 PM 	3 炭水化物 または 45グラム	<b>晩ごはん</b> 3 澱粉/パン 3 タンパク質 2+ 野菜 3 脂肪/オイル	1カップラザニア: 赤身の牛肉、ほうれん草、ス パゲッティソース、チーズ 1カップ調理されたブロッコ リー、 グリーンサラダと4スラ イスのアボカド、ドレッシン グ	1/2カップ煮豆 2チキンとチーズで作られた エンチラーダ 2カップグリーンサラダ 1 大さじサラダドレッシング 2 調理用の小さじ油
寝る Or 9:00 – 10:00 PM	1 炭水化物 または 15グラム	<b>寝る前の-snack</b> 1 澱粉/パン 1 タンパク質 1 脂肪/オイル	10 小さな小麦クラッカー 2 大さじピーナッツバター	1 コーントルティーマ または1パン 1 oz. チーズ、または1oz. ト ルコヤハム (プリスライス した場合に加熱) 1 小さじ油やマヨネーズ



この食事の計画は約2000カロリーが含まれています:

~185グラム炭水化物 ~40%カロリー  
~80グラムの脂肪 ~38%カロリー

~100gのタンパク質 ~22%カロリー



## 朝ごはん—早起きの鳥が餌を得る

タンパク質、および15グラム炭水化物を含む

朝のミルクとシリアルはよくありません!

1スライス100%全粒粉パン 1-2大さじ旧式の全天然のピーナッツ (または他のナッツ) バター	1スライス100%全粒粉パン にトマトのスライスと 2 oz. のとろりチーズをトッピング
ケサディージャ : 1トウモロコシのトルティーヤ 2oz. チーズ みじん切りピーマンと玉ねぎ (オプション) 1大さじグアカモレーやサルサ (オプション)	ストロベリースムージー : 2クラッシュアイスキューブ、1カッププレーンヨーグルト、 1カップ凍結または新鮮なイチゴ。 オプション : 乳清タンパクを大さじ2杯入れる
高タンパク質スナックバー : タンパク質は少なくとも6グラム、繊維は少なくとも3グラム、および全炭水化物で約15~20グラム	1/3カップ玄米[インスタントライスを避ける] お好みの魚、鶏肉、牛肉を2 oz. ソテーまたは炒め野菜
ギリシャヨーグルトやカッテージチーズ と桃1コ	1/2カップマグロとマヨネーズ、セロリ、ピクルス 1/2ピタパン
1/4カップ細切り肉やチキンレッグ 1トルティーヤ&サルサ	容器1個のカッテージチーズとフルーツ 総炭水化物は約15~20グラム
1コや2コ調理された卵、または2卵のオムレツ 1スライス100%全粒小麦のトースト	ライトな食品が必要な場合 : 小さいライトヨーグルトまたはゴーグルト
ライトな食品が必要な場合 : 1サービングの果物 (ページ7のリストを参照)	ライトな食品が必要な場合 : 1/2カップ水で調理された古風なオートミール



## 朝と昼のスナック

15-30 グラムの炭水化物

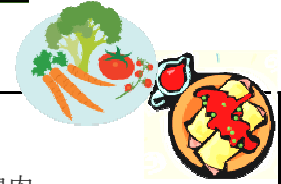





1カップマスクメロンキューブ 1/2カッププレーンギリシャヨーグルト またはカッテージチーズ	1/2カップマンゴー 1/4カップピーナッツやアーモンド 8 oz. 低脂肪乳	1コ小さなリンゴやオレンジ または17粒小さなぶどう。 1チーズコアントルティーヤ
2タコスと鶏肉、チーズ、レタス、トマト、サルサ、チリ。 (豆をしたい場合は、タコスをつだけ食べる)	1カップ牛乳 1/2カップオートミール	2小さなプラム 1-2大さじピーナッツバターとセロリ 8 oz. のミルク
2アイスミックスベリースムージー 1カッププレーンヨーグルト、 1カップに凍結または新鮮なベリー	1モッツァレラストリングチーズ 1カップ刻んだイチゴ 6~8 oz. プレーンヨーグルト	<b>Kashi™</b> または他の高タンパク質スナックバー:約15~30グラム全炭水化物、繊維は少なくとも3グラム、タンパク質は少なくとも6グラム。

ランチと晩ごはん



大抵は 30-45 グラム炭水化物



<p>ブリトー： 18インチ径の小麦粉トルティーヤ 2〜3オンス調理チキン 1/2カップピントビーンズ レタス、トマト、玉ねぎ 2大さじグアカモール 水とレモン</p> 	<p>カルネアサダ： 1コーントルティーヤ 1/3カップスペインライス 1/2カップピントビーンズ サルサ、ワカモレ 水とレモン</p>	<p>炒め： 2/3カップご飯 2〜3オンス調理鶏肉 炒め1-2カップ、カリフラワー、インゲン、ニンジン、ブロッコリー、タマネギ、（ニンニクと生姜オプション） 2小さじ調理用のキャノーラ油</p>
<p>1.5杯レンズ豆を含むレンズ豆のシチュー、刻んだニンジン、トマト、タマネギ、セロリ、 1クローブのニンニク、 塩と唐辛子</p> 	<p>1大トウモロコシ； 1豚肉は炒めタマネギ、ニンニク、トマト添え チョップ。 大きいアボカドとドレッシングのグリーンサラダ</p>	<p>2卵のオムレツまたはチーズとスクランブル卵2個、 1カップインゲン、タマネギ、マッシュルーム、ピーマン、 2トルティーヤ（または2トースト） 1 小さじ油やマーガリン</p>
<p>4オンス焼き鮭の切り身 6オンスバイクドポテト（中） 2 小さじバターやマーガリン 1カップ野菜 1カップ蒸しブロッコリー</p> 	<p>2チキンエンチラーダ 1/2カップピントビーンズ グリーンサラダ オリーブオイルと酢 水とレモン</p>	<p>パスタサラダ： 1/2カップ立方鶏の胸肉と 1カップ調理パスタ 1/2カップ刻んだピーマン、セロリ、 トマト、低温殺菌フェタチーズ、 イタリアンドレッシング - レギュラー</p>

サラダは少なくとも1日1回含めましょう：ダークグリーン（の葉）レタスやホウレンソウの葉、トマト、ニンジン、ブロッコリー、サヤエンドウ、カリフラワー。あなたの体重を減らしている場合は、ドレッシングの量を1テーブルスプーンに制限してください。



寝る前のスナック

常に タンパク質を含む、でも果物は避けよう



<p>1スライス全粒小麦のパン 1-2大さじ旧式の全ての天然のピーナッツバター</p>	<p>1オンスのストリングチーズ 5コ全粒粉クラッカー</p>	<p>チキン&amp;チーズケサディーヤ： 1コーントルティーヤに1/2オンスのチーズ、2テーブルスプーンのダイニング鶏肉とフレッシュサルサ</p>
<p>グリーンサラダと細切りチーズ、スライスされたゆで卵や鶏肉、ナッツ、ガルバンゾ豆、および1/4カップクルトン。レモンやサラダドレッシング。</p>	<p>1 ゆで卵 1 全粒粉のトースト 1 小さじバターやマーガリン</p>	<p>1/2 サンドイッチ： 1スライス100%全粒粉パン ターキー、ハム、牛肉（加熱）などの赤身の肉の1オンス レタス、トマト、オニオン、マスタード</p>
<p>1スライスの全粒小麦パンの上に溶けモッツァレラチーズ1オンス</p>	<p>1/4カップのピーナッツ、カシューナッツ、アーモンド、ピスタチオ、カボチャの種、またはミックスマックスナッツ。</p>	<p>セロリに1-2大さじピーナッツバター 5コ全粒粉クラッカー (Triscuits™ など)</p>

## ストレスは血糖に影響を与える

病気や感情的ストレスは、食事療法に従っている場合でもあなたの血糖を上げることができます。あなたの体をリラックスして事で、この効果を逆にすることができます。

**運動**はストレスを緩和するための最良の方法の一つです、あなたの助産師に安全の運動について聞いてください。ページ2の運動のセクションを参照してください。

もしあなたは家族のストレスで重く感じた場合は呼吸、瞑想、またはあなたが学んできた他の緩和技術を使用してください。



- **深呼吸:**

快適に座り、お腹の上に手を置きます。  
呼吸する時は、あなたの腹ではなく、肩を上昇させます。

- **筋肉をリラックス:**

あなたの足元の筋肉を締めるように曲げ、そしてゆっくりとリラックスしましょう。次は下腿部、両足、体の各部分の筋肉をリラックスしましょう。

- **静かな、安らかな場所を想像する:**

あなたの心で描いてください。お腹に手を休み、あなたの子宮を成長する赤ちゃんのために安全、快適な場所であるように描きましょう。



## 血糖値のテスト

貴方の医師または助産師が自宅で血糖を確認することを求めています  
**毎日4回**



1. 朝起きた直後（8-10時間の絶食後に）
- 手を洗い、  
— 空腹時血糖値を確認

理想的な空腹時の  
血糖値は：  
**70 - 89**

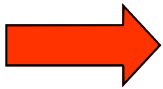
もう一度あなたの血糖を確認しましょう：

2. あなたの**食事の一時間後**や、最初の食品や飲料を飲んだ後（水またはノンカロリー飲料はカウントされません）。これは朝食としてカウントします。
3. ランチの最初の一口目からの**一時間後**
4. 夕食/晩餐の最初の一口目からの**一時間後**

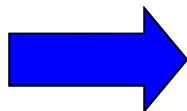
血糖値をチェックするのを思い出させるために、60分後にタイマーやアラームを設定！



理想的な**食後1時間**の  
血糖値は：  
**90 - 129**



妊娠していない人はあなたがより高い血糖が持つことがあります  
- 彼らは妊娠していないので！



スナックは常にランチとディナーより炭水化物の少ないものにする必要があります。  
何故なら、あなたは軽食後に血糖値をチェックすることはありません。





もし妊娠性糖尿病を持っている場合  
あなた一人じゃありません。

私たちはこの小冊子の勧告があなたに  
とって大変な作業であることは理解し  
ております！

私たちは完璧であることを誰も期待してい  
ません。

できる事をしてください、私たちはここで  
あなたを助けるためにいることを忘れない  
てください！



このパンフレットは数百人の素晴らしい妊娠中  
の女性のために設計され、あなたを助け、あな  
たと一緒に赤ちゃんを守ることを我々は非常に  
幸運だと思っています。あなた達は英雄的な意  
欲で赤ちゃんに強い愛を示すことは私たちにや  
る気にさせます。



このパンフレットは教育目的のために設計されており、診断や治療のために使用されること  
はありません。また、あなたの医療サービス提供者の承認を得た上でご使用してください。

ヘルスケア組織は、変更がない場合にのみ、このブックレットを使用する権限を持っています。  
[andrear@communicarehc.org](mailto:andrear@communicarehc.org) で著者にお問い合わせください

コミュニケア保健センターは、連邦認定保健センターで  
1972年から必要としている人々に医療を提供しています。  
我々の組織の詳細については、当社のウェブサイトアクセスしてください：[www.communicarehc.org](http://www.communicarehc.org)

このプロジェクトをサポートするために、あなたの非課税の寄付はここに送ることができます

**CommuniCare Health Centers**  
P.O. Box 1260  
Davis CA 95617