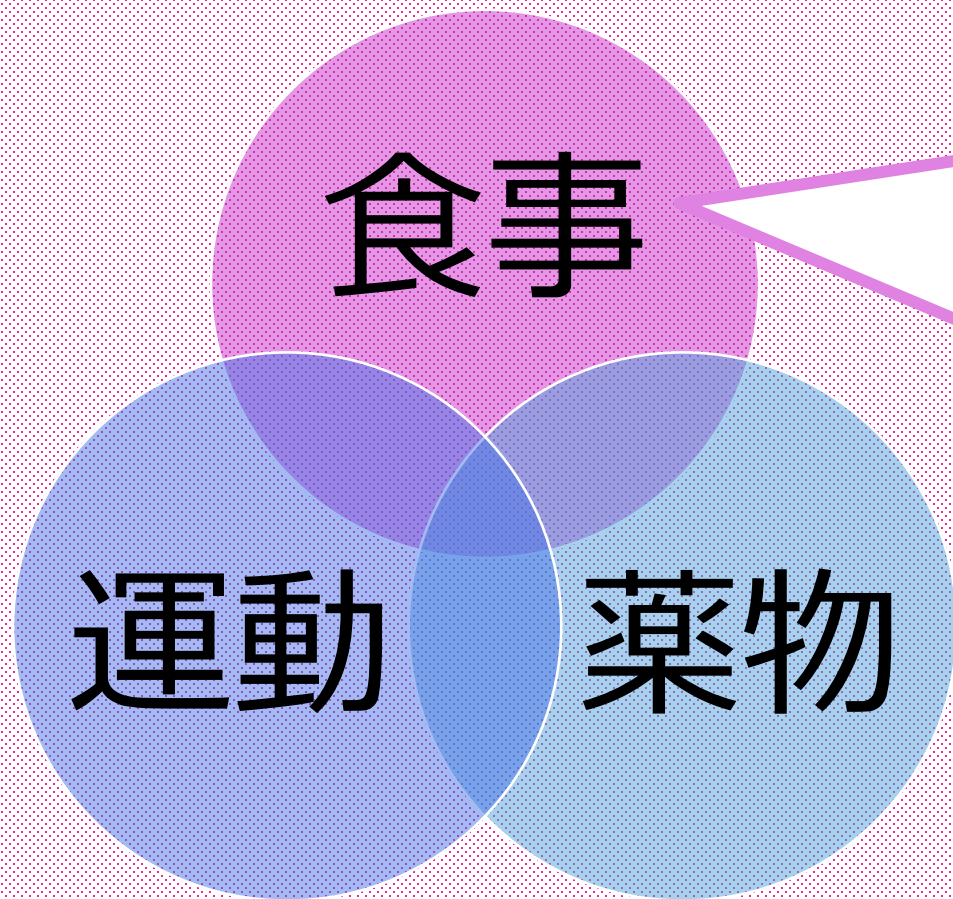


知りたい！

糖尿病－食事

糖尿病の治療（3本柱）



①適正な体重を知る

②必要なエネルギー量を知る

③食事のバランスを知る

①適正な体重を知る



肥満の状態だと、血糖値が下がりにくくなる！

(＝インスリンの効きが悪い状態)

≪肥満度のチェック≫

BMI (体格指数) = 現体重(kg) ÷ (身長 (m) × 身長(m))

⇒BMIが25以上 = 肥満傾向



* 適正な体重の計算方法

身長 (m) × 身長 (m) × BMI

※75歳以上の方は、体格や合併症等も
考慮する必要があります

【BMI】

65歳未満：22

65歳以上～75歳未満：22～25

75歳以上：22～25※

* 例えば、160cmの方の場合…

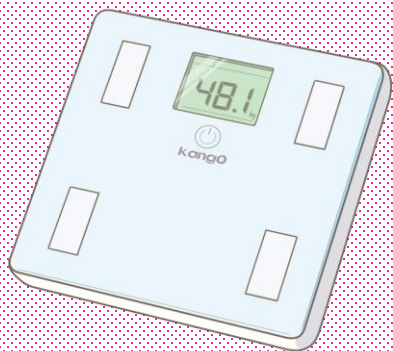
身長 (1.6m) × 身長 (1.6m) × BMI (22)

= 57kg (±5kg程度を目安に)

適正な体重より、多い場合には体重管理を！

軽い糖代謝異常がある方…3%の減量

血糖管理が必要な方…5～7%の減量



②必要なエネルギー量を知る

1日の必要エネルギー量(Kcal)

= 適正体重(kg)×エネルギー係数

普段の身体活動量	エネルギー係数 (kcal/体重kg)
軽い労作 (デスクワーク等)	25～30
普通の労作 (家事・軽い運動等)	30～35
重い労作 (力仕事・活発な運動習慣等)	35～

* 例えば、身長160cmで、普通の労作の方の場合…

1日の必要エネルギー量の目安

$$\begin{aligned} &= \text{適正体重 (57) kg} \times \text{エネルギー係数 (30) Kcal} \\ &= 1700\text{kcal/日} \end{aligned}$$

個々の状態により異なります
主治医の指示エネルギーを守りましょう

肥満の方は
エネルギー係数を
減らして調整を

③ 食事のバランスを知る

主菜（たんぱく質）
体をつくる



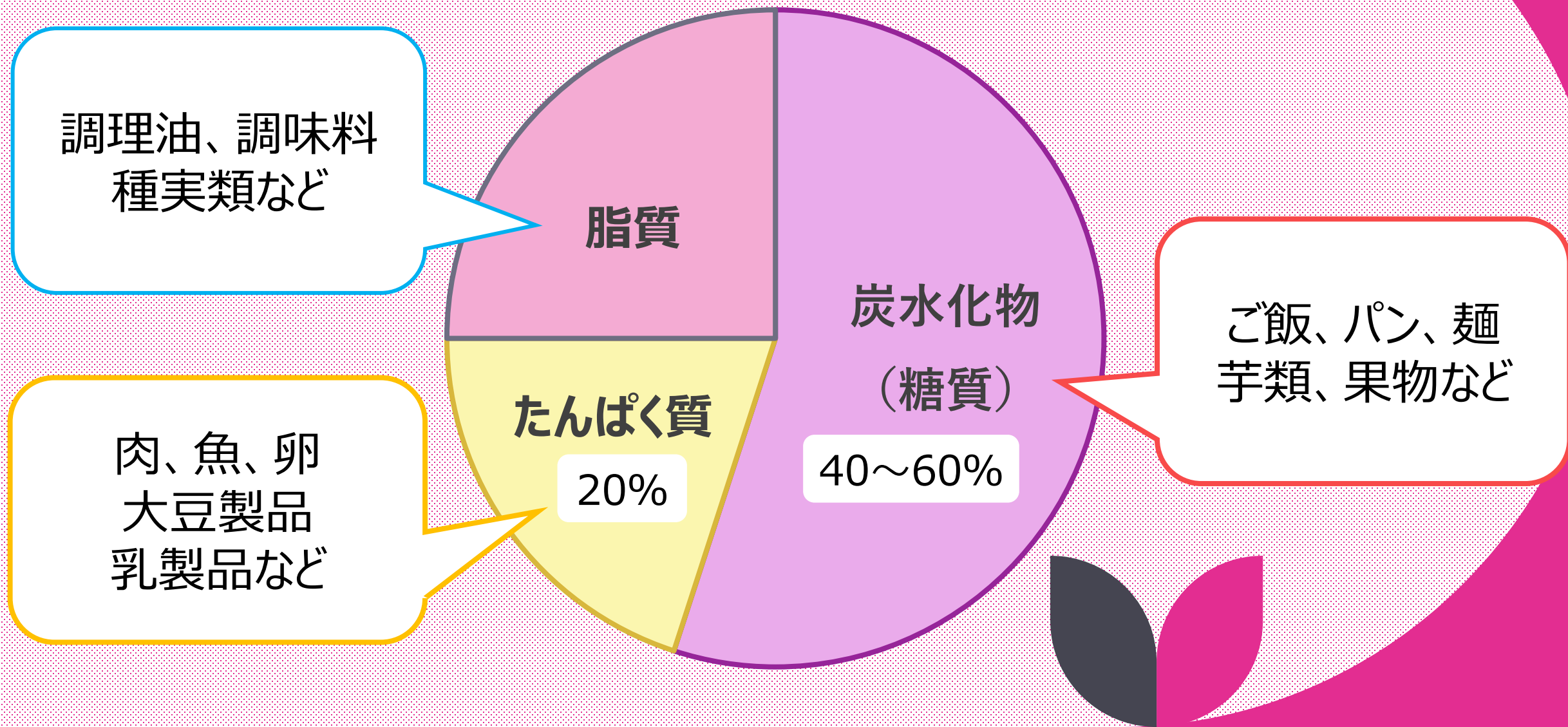
副菜
（ビタミン）
（ミネラル）
（食物繊維）
体の調子を整える



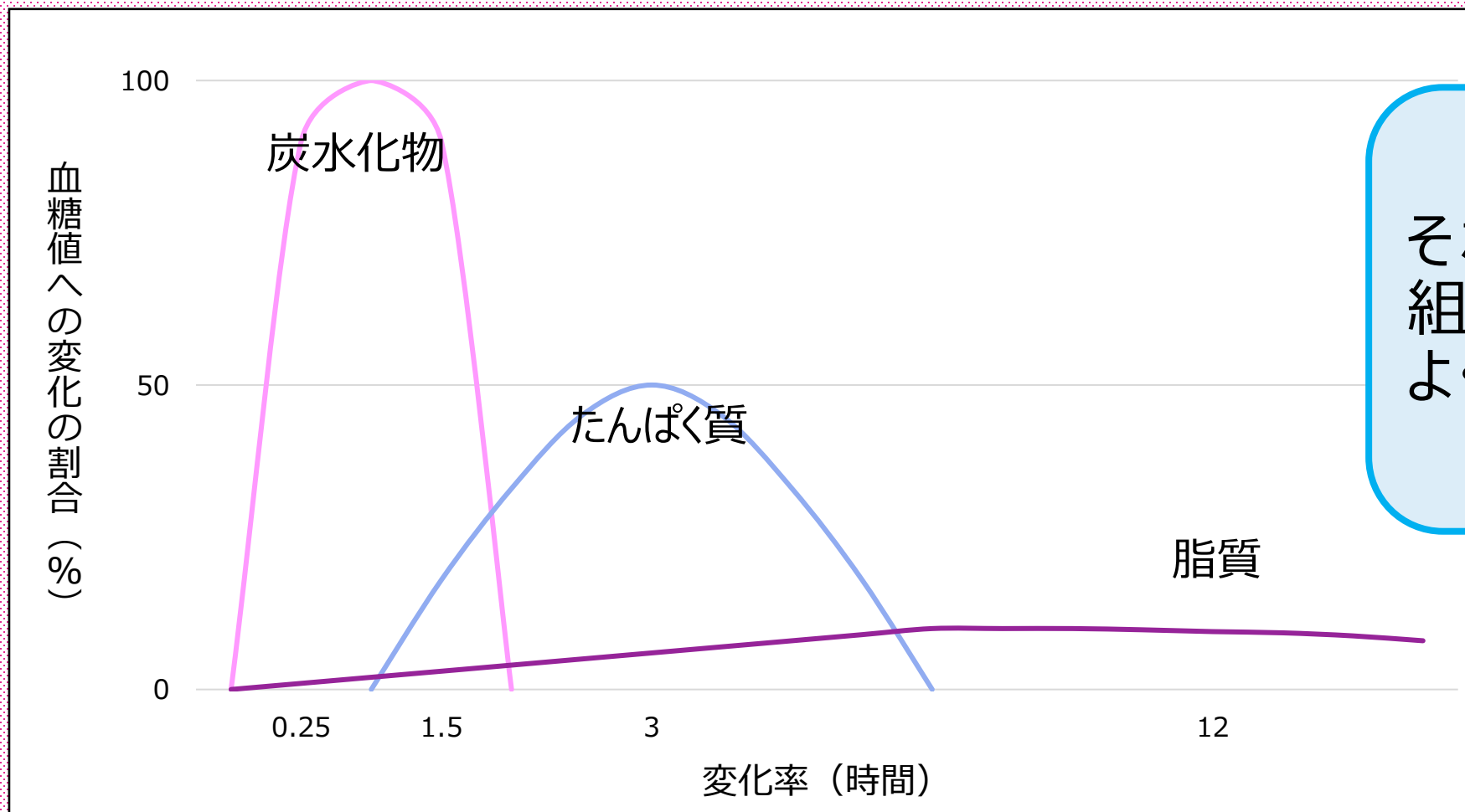
主食（炭水化物）
エネルギー源になる



栄養バランスの目安



栄養素が血糖にかわる速度



それぞれの栄養素を
組み合わせてバランス
よく食べることが大切

炭水化物とは？

炭水化物

食物繊維

糖質

三糖類以上のオリゴ糖

多糖類

糖アルコール

人口甘味料

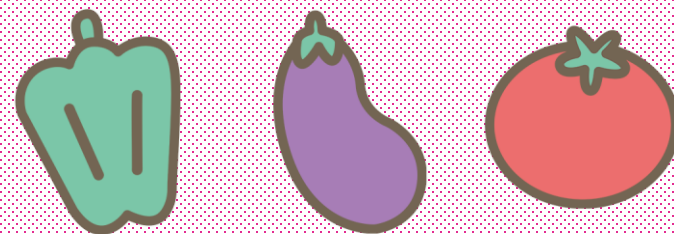
糖類

《単糖類》
ブドウ糖、果糖など

《二糖類》
ショ糖、乳糖など

お菓子やジュースに含まれる糖類は血糖が上がりやすいので要注意！

食物繊維のはたらき



野菜、海藻、きのこ等に多く含まれる

- * 血糖値の上昇を緩やかにする→食べる順番を意識して！
- * 腸内環境を整える→インスリン抵抗性を改善

⇒**毎食摂取することが大切！**

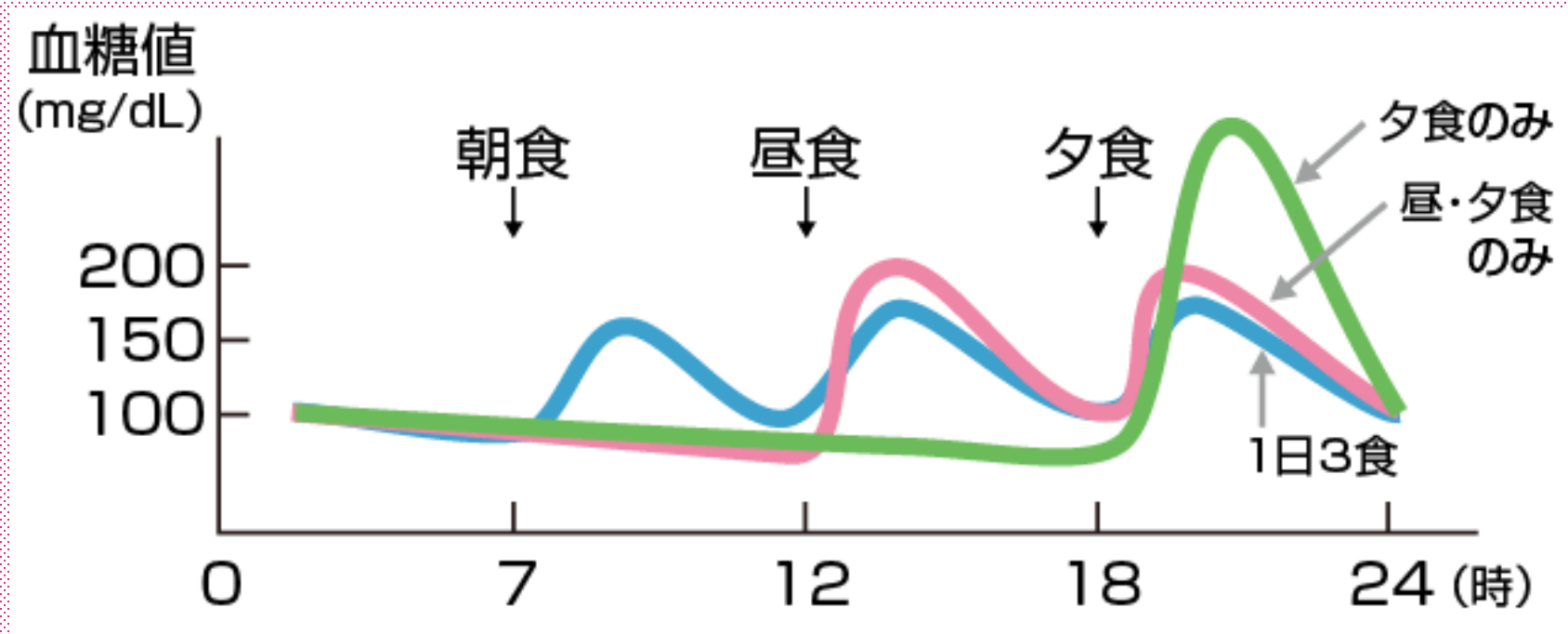
主食を玄米や雑穀、全粒粉に置き換えるのも○

3食のバランス

* 規則正しい時間に食べる

* 朝、昼、夕 3食のエネルギー量は同じくらいに

* 欠食しない

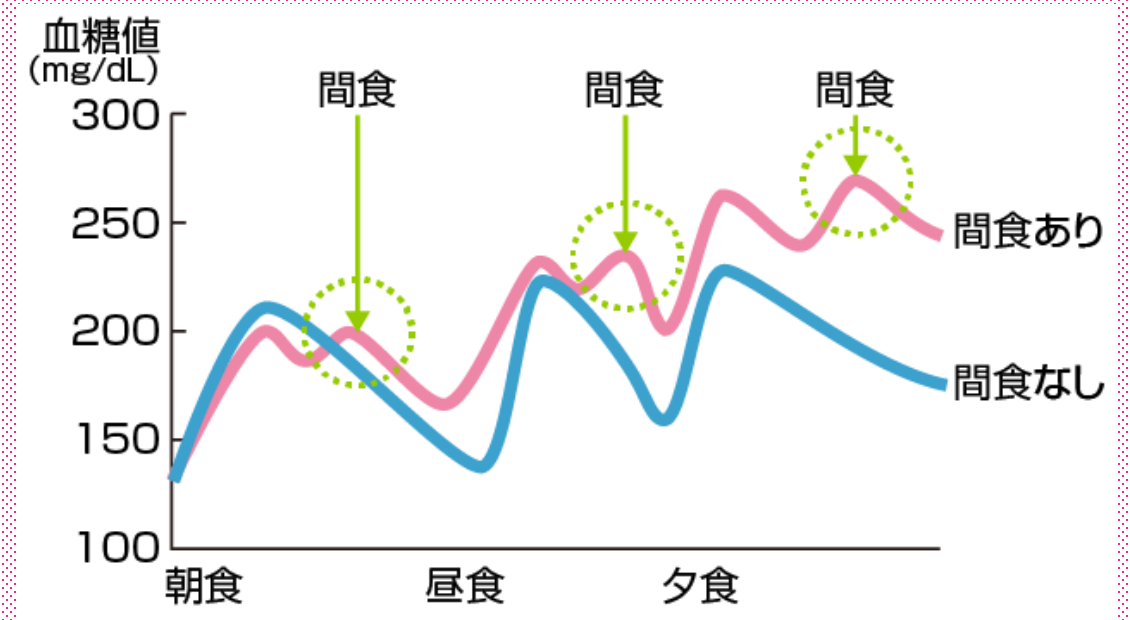


これっていいの？



間食はいいの？

- ・食事と食事の間に食べることで、血糖が高いままになる
- ・少量で高エネルギーのものが多く、体重増加につながる



間食は

- * 1日の必要エネルギー量の範囲内で
- * 血糖の上がりにくいものを選ぶ



お酒はいいの？

《アルコールによる影響》

- ・アルコールやおつまみによるエネルギー過剰
- ・食欲増進の効果＝食べ過ぎ

* 適度な飲酒

⇒純アルコール20～25 g /日

* 休肝日の設定

⇒隔日より連休で

一日の適正飲酒量の目安

「節度ある適度な飲酒」としては、一日平均純アルコール量約 20g 程度
(厚生労働省 健康日本21より)



ビール
500ml

アルコール度数 5 度で計算
純アルコール量約 20g



日本酒
180ml

アルコール度数 15 度で計算
純アルコール量約 22g



ワイン
200ml

アルコール度数 12 度で計算
純アルコール量約 19g



焼酎
100ml

アルコール度数 25 度で計算
純アルコール量約 20g



ウイスキー
60ml

アルコール度数 40 度で計算
純アルコール量約 19g



チューハイ
350ml

アルコール度数 7 度で計算
純アルコール量約 20g

塩分の管理は必要？



糖尿病の方は、高血圧になりやすいといわれている

・予防の為に…食塩は1日 男性：7.5g未満 / 女性 6.5g未満

⇒**高血圧の方は6g未満に**

＊味付けは薄味に（香味野菜、香辛料、酸味でアクセントをつける）

＊醤油やソースはかけるよりつける

＊加工品、練り製品等は控える

＊汁物は1日1回以下、具沢山で汁は半分に



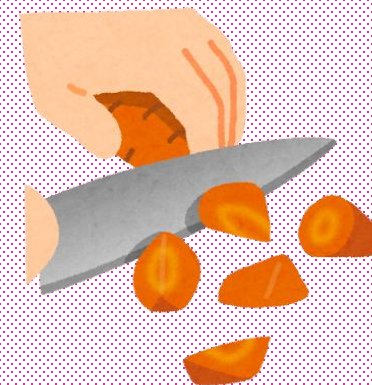
食べ方の工夫は？

＊ 食事は腹八分目



＊ ゆっくりと、よく噛んで食べる

⇒ 箸を持ったままにしない、材料を大きめにカットする



＊ 食べる順番を意識する

⇒ 食物繊維が豊富な野菜や肉・魚、豆類などの
たんぱく質から食べると食後の血糖上昇が抑えられる



まとめ

* 糖尿病の食事 = 健康食 です

* バランスを意識する、自分に合った量を食べる、
食べ方を工夫する ことで血糖値をコントロールしましょう

