

## 学ぼう! 糖尿病のイロハ

# 糖尿病の食事療法

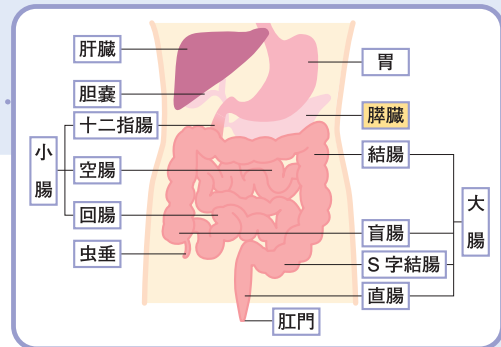
### 1 なぜ食事療法が必要か

食事を食べると栄養が吸収され、血糖値は高くなります。

健康な方の場合、<sup>すい</sup>膵臓から食事に見合ったインスリンがすぐに分泌されます。たくさん食べれば、それに応じてインスリンを多く分泌し、血糖値をうまく調整しています。

糖尿病の方の場合、インスリンの分泌が遅れたり、少なかったり働きが鈍っていたりするため、たくさんの食事をとると、インスリンの量や働きがたくさん必要になるにもかかわらず、膵臓からのインスリンの分泌が追いつかなくなり、血糖値が急激に上昇し、なかなか下がりません。血糖値を上げすぎないよう、食事のコントロールが欠かせないのです。

糖尿病食は単に食事量を減らせばよいものではありません。また、これを食べると糖尿病が治るとか、食べてはいけないという食品もありません。体格や活動量、治療の段階によって自分に合ったエネルギー量の食事にします。



## 2 あなたに合ったエネルギー量とは？

身長から標準体重を計算し、活動量に基づいて計算します。

### ①あなたの標準体重を知る

身長( )m × 身長( )m × 22 = \_\_\_\_\_ kg

※標準体重とは統計的に最も病気になりにくい体重

**標準体重より体重が多い方は、減量を心掛けましょう。**

### ②1日の摂取エネルギーを計算する

標準体重( )kg × 身体活動量( )kcal = \_\_\_\_\_ kcal

※身体活動量とは体重1kgあたり、どのくらいエネルギーを消費しているかの目安

#### 身体活動量の目安

- やや低い (25kcal)

デスクワークの多い人や主婦



- 適度 (30kcal)

立ち仕事の多い人や適度な運動をする人



- 強い (35kcal)

肉体労働や激しい運動をする人



## 3 3食を規則正しく食べることって大切？



- 1回に食べる量が多い
- 食事時間の間隔が短い
- だらだら食い
- 間食



▶ 血糖値を高めやすい

- 朝・昼・夕の3食をほぼ均等なエネルギー量に分けて食べる
- 一定時間をあけて、決まった時間に食べる
- 15~30分くらいかけて食べる

▶ 良好な血糖コントロール

※不規則な勤務の方は、ライフスタイルに合わせて食べる時間を決めましょう。

## 4 栄養素の不足や偏りがないようにバランスよく食べるとは？

朝・昼・夕の3食は主食・主菜1品・副菜2品をそろえて食べましょう

### ●副菜…2品

主にビタミン・ミネラル・食物繊維源になる

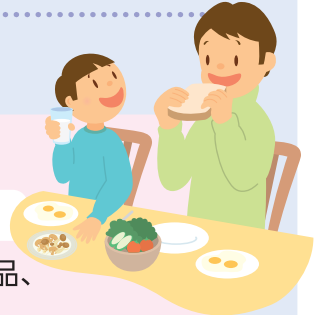
野菜、きのこ、海藻 など



### ●主菜…1品

主にたんぱく質になる

魚、大豆製品、肉、卵 など



### ●主食

主に炭水化物が含まれ、エネルギー源になる

ご飯、パン、麺 など



プラス

### 1日の中でとりましょう

#### ●乳製品…1品

主にたんぱく質・カルシウムになる



#### ●果物…1品

主にビタミン・炭水化物になる



## 5 油を使った料理は1日2品までに

#### ●油・バター



#### ●マヨネーズやドレッシング



#### ●肉の脂身



#### ●ごま・ナッツなどの種実類



油大さじ1杯(12g)は111kcal



## 6 砂糖に気をつけて

●砂糖をとると血糖値を急激に高めます。

●みりんやはちみつも砂糖と同様です。

●低エネルギーの甘味料で代用するとよいでしょう。



砂糖は1gで4kcal

## 7 お菓子・菓子パン・ジュースは控えて

砂糖・炭水化物・脂肪が含まれているので、高エネルギーです。血糖値を急激に高めやすいので控え目にしましょう。



大福1個  
250kcal



カステラ1切  
160kcal



せんべい1枚  
60~80kcal



ケーキ1個  
300~400kcal

## 8 アルコールも控え目に



アルコールはエネルギーが高く、血糖値を高めま



●ビール  
350ml  
147kcal



●焼酎ロック  
60ml  
120kcal



●日本酒  
1合  
196kcal



●グラスワイン  
1杯  
80kcal

『(酒は)百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起これ』 吉田兼好 (徒然草)

## 9 動脈硬化などの合併症を防ぐには、食塩のとりすぎやコレステロールの多く含まれる食品のとり方に注意が必要です。

| 食塩の多い食品    | 目安量 | 食塩相当量 (g) |
|------------|-----|-----------|
| 梅干し        | 1粒  | 2.0       |
| 塩 鮭        | 1切  | 1.5       |
| 焼きちくわ      | 大1本 | 2.1       |
| みそ汁        | 1杯分 | 2.0~2.5   |
| インスタントラーメン | 1食分 | 5.0~8.0   |

### 減塩のコツ

- 汁物や麺類は汁を全部飲まない
- 調味料は「かける」より「つける」
- 香辛料 (カレー粉、わさび、唐辛子など) を使う
- 香味野菜 (しょうが、わさびなど) を使う
- 酸味 (酢、レモンなど) を使う
- 昆布やかつおなどでだしをとり、旨味を効かせる



| 調味料  | 目安量        | 食塩相当量 (g) | 調味料     | 目安量        | 食塩相当量 (g) |
|------|------------|-----------|---------|------------|-----------|
| 食塩   | 小さじ1 (6g)  | 5.9       | 淡色辛みそ   | 小さじ1 (6g)  | 0.7       |
| 淡口醤油 | 小さじ1 (5ml) | 1.0       | ウスターソース | 小さじ1 (5ml) | 0.5       |
| 濃口醤油 | 小さじ1 (5ml) | 0.9       | トンカツソース | 小さじ1 (5ml) | 0.3       |
| 赤みそ  | 小さじ1 (6g)  | 0.8       |         |            |           |

| コレステロールの多く含まれる食品 |            | エネルギー (kcal) | 脂質 (g) | コレステロール (mg) |
|------------------|------------|--------------|--------|--------------|
| 卵                | 50g (M1つ)  | 76           | 5.2    | 210          |
| 鶏レバー             | 50g        | 56           | 1.6    | 185          |
| スルメイカ            | 150g (1杯)  | 132          | 1.8    | 405          |
| うなぎ蒲焼            | 80g        | 234          | 16.8   | 184          |
| いくら              | 25g (大きじ1) | 68           | 3.9    | 120          |
| たらこ              | 50g        | 70           | 2.4    | 175          |
| ししゃも             | 45g (3尾)   | 80           | 5.2    | 131          |
| 和牛サーロイン脂身つき      | 100g       | 498          | 47.5   | 86           |