

今回は糖尿病編として糖尿病の食事療法について書きます。  
さて、糖尿病の食事療法とは・・・正しい食習慣とともに過食を避け、  
偏食せずに規則正しい食事をする事です。



### 食事療法の原則

#### ① 適正なエネルギー量の食事

適正な体重を保ちながら、日常の生活に必要な量の食事をして、  
それ以上食べないようにすること。  
適正な1日の食事量（エネルギー量）は年齢、性別、身長、体重、  
日々の生活活動量などによってひとりひとり違います。



#### 適正なエネルギーの算出方法

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

軽労作（デスクワークが多い、高齢者）	25～30kcal/kg	標準体重
普通の労作（立ち仕事が多い）	30～35kcal/kg	標準体重
重い労作（力仕事が多い）	35～kcal/kg	標準体重

例 身長 1.76m 身体活動量 普通の労作の場合

$$\text{標準体重} \quad 1.76\text{m} \times 1.76\text{m} \times 22 = 68\text{kg}$$

$$\text{エネルギー摂取量} \quad 68\text{kg} \times 30\text{kcal} = 2040\text{kcal}$$

1日 2040kcal は必要です。

まずは、計算式に数値を入れて、自分のエネルギー摂取量を計算してください。

#### ② 栄養バランスが良い食事

健康を保つ為に必要な栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）や食物繊維などの過不足がないように栄養のバランスの良い食事をとることです。毎日、色々な食品をとりまぜて、それぞれ適正な量を食べる事が大切です。

- ・食品交換表の利用（毎日の食事の献立が簡単に作れるようになります）

上記に関しては、**医療機関様の管理栄養士さんにご指導いただけます。**

**ドクターに相談してください。**



## 食べ方のポイント



### 血糖値の急上昇を避ける3つの食べ方

#### ポイント1 ゆっくりよくかむ

1回の食事には最低でも15分くらいかけることを勧めます。それよりも時間が短いと、満腹感を得る前に食べすぎてしまいます。かまずに飲み込むように食べ物を口に入れている人は要注意です。

ゆっくりよくかんで食べるには、食物繊維の豊富な野菜やきのこ、海藻などのおかずを積極的に食べると効果的です。一口30回を目安にしてください。

また、一口食べるたびにテーブルに箸を置き、会話を楽しみながら食べるのも早食いを防ぐコツといえます。

#### ポイント2 食べる順番を変える

同じメニューでも食べる順番を変えるだけで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

「野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維には、糖の消化・吸収を遅らせる作用があるので、食事の最初に食べるといいです。これらである程度おなかを満たしてから、肉・魚、そしてごはんへと食べ進むのがコツです」

これだと、ごはんの食べすぎも抑えられるし、血糖値の上昇がゆるやかになります。

#### 血糖値の急上昇を抑える食べる順番

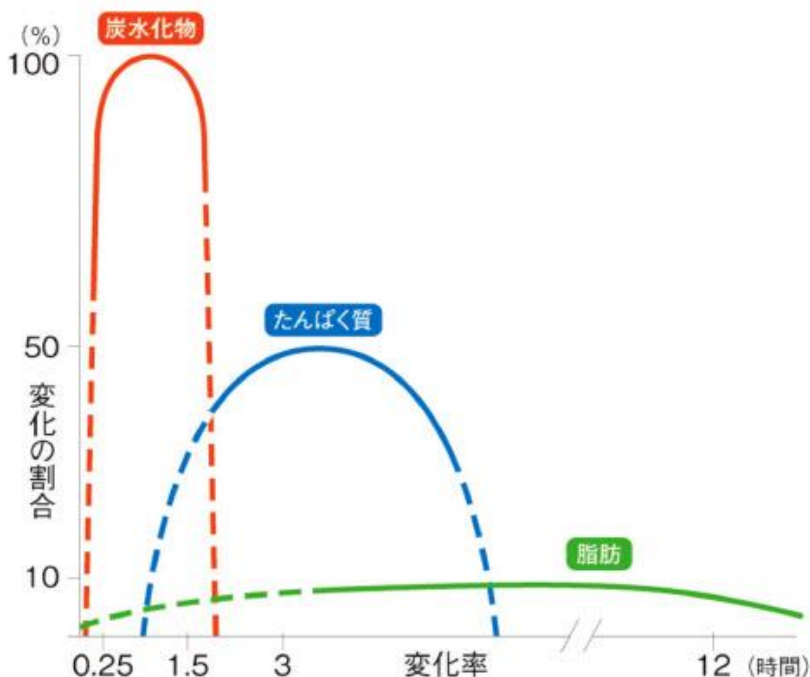
野菜・きのこ・海藻 → 肉・魚 → ごはん・パン・めん

#### ポイント3 油や酢を味方につける

三大栄養素（たんぱく質、脂質、糖質）のなかで、血糖値を最も上昇させやすいのは糖質です。

脂質はカロリーが高いので敬遠されがちですが、実は消化吸収に時間がかかるので、血糖値は最も上昇させにくいです。

三大栄養素が血糖に変わる速度と割合



「糖尿病教室パーフェクトガイド」アメリカ糖尿病協会発行、池田義雄監訳ほか（医歯薬出版）より

## 食べ方の工夫

### おやつを上手に楽しむコツ

エネルギー量や炭水化物量の高いものは、量を調節、**1日1単位(80kcal)を目安**寝る前は止めて量の高い午前中や食事と一緒に摂りゆっくり味わって食べる無意識に食べない(習慣化せず、決めた日・時間に)

### アルコールは原則として禁止

高エネルギーであり、つい量が多くなったりつまみ類をとりすぎたりします。

勘違いしていませんか！！

糖質0はゼロカロリーということではありません。

糖質0のビールでも350mlで66~136kcalはあります。

ですから、カロリーゼロをお勧めします。(ノンアルコールビールでカロリー0があります)

カロリーオフは、カロリーが控えめです。

### 外食のとり方

揚げ物や丼もの、一皿料理よりも和定食を選び、野菜不足を解消しましょう。

### 小腹満たしは甘さ控えめのヨーグルトやナッツはいかがですか。

間食は蛋白質や脂質が主のものを、空腹感が和らぎ、食後血糖値の上昇も穏やかですから

### おかずを葉物野菜で巻く

チャーハンや焼肉などをレタスなどの葉物で巻くと量も少なめになり、

カロリーがコントロールされ野菜も多く食べられます。

### 麺の量を減らしわかめやもやしに置き換える

カロリーが抑えられ、良く噛むことで早食いも予防できます

### 果物を冷凍フルーツに

果物を冷凍にすることで、ゆっくり・量が少なくなります

### ケーキやごちそうは「特別な日」としてご褒美に！

普段の日とは区別する。翌日にはリセットする

### カロリーオフ・低糖質の食品に変えてみる

パンやビールなどつい多く食べてしまう場合は、カロリーや糖質の少ない食品を利用する

### 立っているだけでカロリーはマイナス

座ることより、立っている方をお勧めします。

例えば、体重70kgの方が電車で1時間立っていると100kcalが消費されます。



## 食後30分は体を動かすには最適

食後に散歩して、積極的に体を動かしエネルギーを消費しましょう。  
面倒と思う時が体を動かすチャンスです。

## 食事療法のポイントまとめ

1. 適正なエネルギー量の食事をとりましょう。
2. 1日3回規則正しく食べましょう。
3. 栄養のバランスが偏らないようにしましょう。
4. おやつは適正なエネルギーの中で楽しみましょう。
5. 野菜（食物繊維）はたっぷりとりましょう。

岐阜県栄養士会 会長 森 範子 先生の講演を参考にし、まとめました。