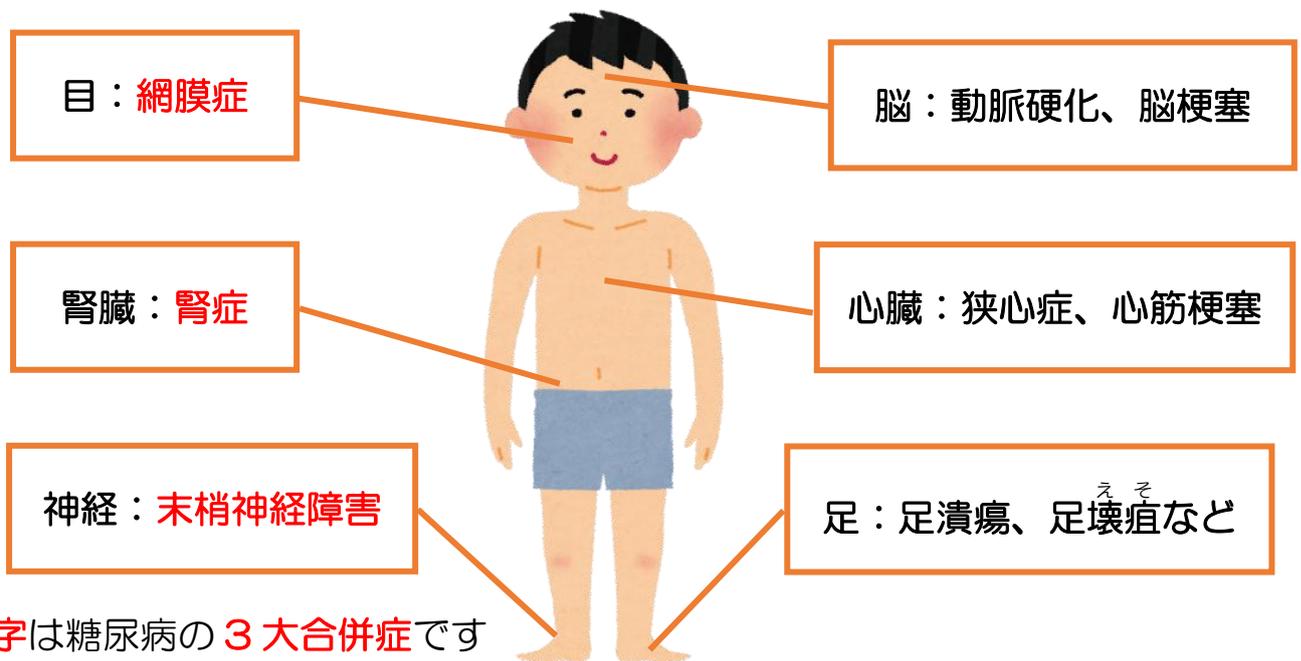


『糖尿病』の食事療法

【糖尿病とは？】

血液中のブドウ糖が、通常より多くなる（＝高血糖になる）病気です。膵臓で作られるインスリンは、血糖値を下げる働きがありますが、糖尿病の方の体内では、作られるインスリン量が不足している場合や、インスリンが十分身体に作用していない（抵抗性がある）状態です。糖尿病になる要因は様々で、食生活などの環境因子と体質(遺伝)、運動不足などにより引き起こされると考えられています。

【糖尿病が引き起こす合併症】



※赤字は糖尿病の3大合併症です

【あなたの1日あたりの指示栄養量は？】 記入してみましょう

エネルギー量… _____ kcal 塩分量… _____ g

目標体重 _____ kg × 25~35kcal = _____ kcal

目標体重(kg) 65歳未満：身長(m) × 身長(m) × 22

前期高齢者(65~74歳)：身長(m) × 身長(m) × 22~25

後期高齢者(75歳以上)：身長(m) × 身長(m) × 22~25

※75歳以上の後期高齢者では、現体重に基づき、フレイル、(基本的)ADL低下、合併症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。

◇◇◇ エネルギー係数の目安 ◇◇◇

軽い労作(大部分が座位の静的活動)：目標体重 kg × 25~30kcal

普通の労作(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)：目標体重 kg × 30~35kcal

重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある)：目標体重 kg × 35kcal~

参考資料：「糖尿病診療ガイドライン2024」より

【バランスの良い食事とは？】

よりよい血糖管理のためには、ひとつの栄養素に偏らず、バランスの良い食事が基本です。毎食『主食、主菜、副菜』をそろえた食事が望ましいです。



※果物は1日1回まで

あなたの主食目安量

- ご飯 _____ g
- 食パン _____ 枚

注意 ～いも類について～

いも類（じゃがいも、さつまいも、さといも、かぼちゃなど）には、他の野菜と比べ多くの炭水化物が含まれます。

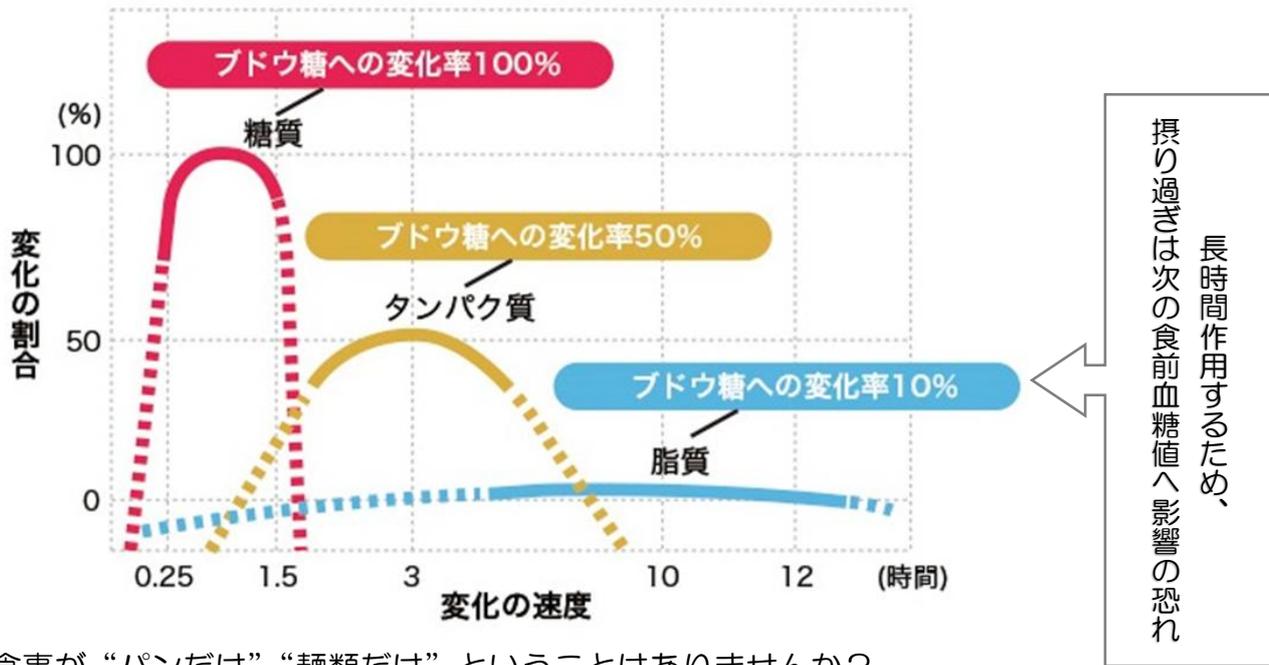
そのため糖尿病の食事療法においては、いも類はご飯やパンと同じ仲間分類されており、食べる量には注意が必要です。

焼き芋やかぼちゃの煮物、ポテトサラダなど…いも類を多く使った料理は食べ過ぎないようにしましょう。



主食の量は血糖値に及ぼす影響が大きいため、1回の量を守りましょう！

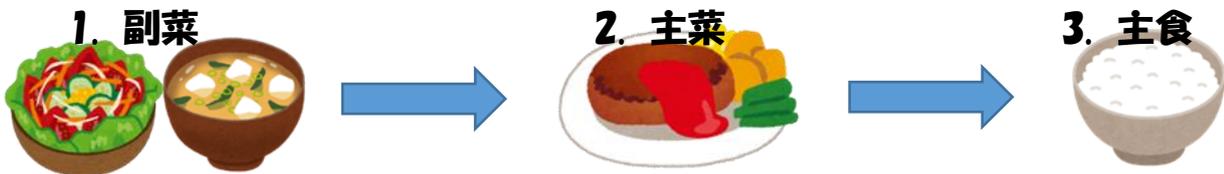
【血糖値と栄養素の関係について】



食事が“パンだけ”“麺類だけ”ということはありませんか？

糖質を摂り過ぎると、その食事での血糖値が高くなりすぎている可能性があります。また炭水化物以外の栄養素も不足してしまうため、バランスの良い食事を意識しましょう。

【食べる順番が大事!】



食後の血糖値の急上昇を抑えるには、先に野菜を食べ、炭水化物は最後に食べるのが効果があると言われています。少量の野菜や早食いでは効果が薄れる可能性があるため、ゆっくり良く噛んで食べましょう。

また野菜や海藻類は低エネルギーで満腹感を得られやすい食べ物です。食物繊維も豊富で、食後の血糖値の上昇を穏やかにしてくれる作用もあります。

【食事の配分量】

食事を欠食する人は、いくつかの栄養素が1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。1日1食または2食で必要な栄養素量を摂ろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。そうすると1回の食事で血糖が吸収されやすくなり、食後の高血糖を招く恐れがあります。

1日3食を同じくらいに分けて食べることで、食間は5~6時間空けることで血糖値の波を安定させることができます。

【外食・惣菜の選び方】

- 単品料理では栄養に偏りが出がちです。

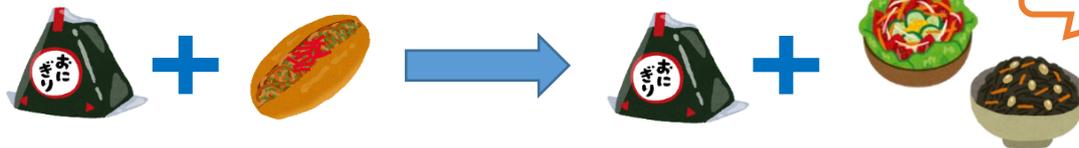
外食では定食を選ぶようにすると、主食・主菜・副菜が揃っていてバランスが良いです。

→単品料理の際は、サイドメニューから主菜や副菜を選ぶようにしましょう。



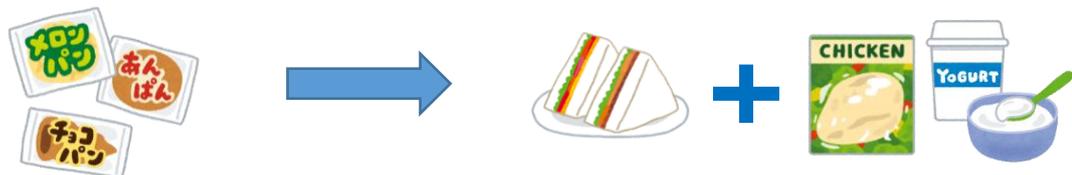
- 炭水化物を重ねて摂る、野菜不足はNG

→おにぎり、サラダ、奴豆腐、ひじきの煮物などの主菜、副菜を組み合わせるようすると良いです。



- 菓子パンは嗜好品！

→菓子パンをサンドイッチに変える、乳製品、サラダチキンなどを合わせる。



✖ 糖質と脂質が多くなる

○ たんぱく質も組み合わせせて！

【夜遅いときの食事について】

夕食を食べる時間が遅くなってしまふ日は、分食にすると良いでしょう。

ご飯やパンなどの主食を早い時間に食べ、遅い時間はおかずのみにすることで食後の高血糖を防ぐことができます。

(例) 『18 時頃』

おにぎりやサンドイッチを食べる



『帰宅後』

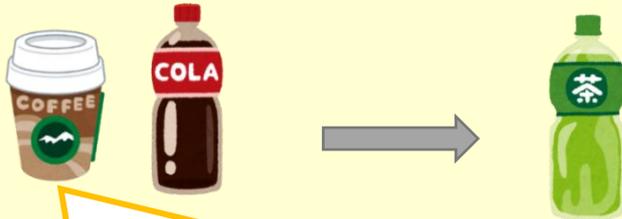
おかずのみ食べる

※食事が夜遅くになるときは、食べる“量”を控えめにすると肥満の予防に繋がります。

※内服やインスリン注射をしている場合、分食にすると1回の食事量が少ないため低血糖になる恐れがあるため、注意が必要です。

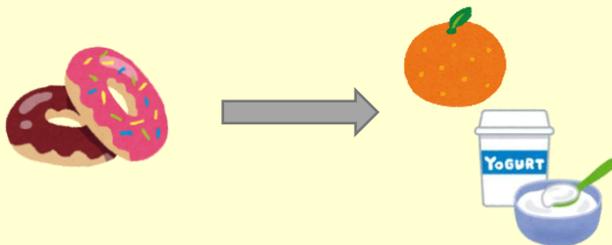
【間食について】

血糖のコントロールができており、どうしても食べたい時は**食後のデザートで！**
食事と食事の間に間食をすると、血糖値が上がってしまうため注意。



無糖のお茶にしましょう。
砂糖が含まれていない『炭酸水』は
飲水可です。

甘い飲料は血糖値が上昇しやすいため注意！！
飲料によっては“スティックシュガー10本分”に相当する飲料もあります。



菓子類の多くは砂糖や油脂を含んでいます。
体重増加や血糖値の急上昇を防ぐには
菓子類ではなく適量の果物や乳製品が
おすすめです。

どうしても間食が止められない時…

大袋で買うのを止め、小袋タイプを選ぶ、普段使っている砂糖を人工甘味料(Okcal)
などへ変えるなど、できることからはじめてみましょう。

【塩分量にも気をつけましょう】

糖尿病の方は高血圧を招きやすいため、減塩を心がけましょう。

- だしや食材の旨味を活かす。
- 酸味、香辛料などで味にアクセントをつける。
- 漬け物、汁物、塩分含有量の多い食品の摂取頻度を減らす。
塩分が多い食品の1回に食べる量を見直す。

たくあんや梅干しは
1日1回以下に。

汁物は具たくさんにして
1日1/2杯~1杯まで。

【アルコールについて】

アルコール自体に血糖値を上げる作用はありません。しかしアルコールそのものが糖の倉庫である肝臓に働きかけ、ブドウ糖を血液に出す作用を強めるので、お酒を飲んだ後は一時的に血糖値が上がります。

また、お酒は食欲を増進させる働きもあるため、飲み過ぎはよくありません。アルコールの1日の目安量を越えないようにしましょう。

※ただし、主治医より禁酒の指示がある場合は禁酒です！

一方、アルコールは低血糖を引き起こすこともあります。

空腹時にアルコールを摂取すると、肝臓内のグリコーゲンの減少やブドウ糖の産出が抑制されることにより低血糖になります。

特に血糖降下薬やインスリン注射などの薬物治療中の方は低血糖を起こしやすいため、食事を食べずにアルコールを摂取することは厳禁です。

アルコールの目安量・適量

1日の適正飲酒量は、純アルコール約25gを上限とし、毎日は飲酒しないようにしましょう。

【糖質を含むお酒】

ビール（アルコール度数5度） 	ロング缶1缶（500ml）	195kcal
日本酒（アルコール度数15度） 	1合（180ml）	193kcal
ワイン（アルコール度数14度） 	1/4本（約200ml）	136kcal

【糖質を含まないお酒】

焼酎（アルコール度数25度） 	0.6合（約100ml）	144kcal
ウイスキー（アルコール度数43度） 	ダブル1杯（60ml）	140kcal
ハイボール缶（アルコール度数7度） 	1缶（350ml）	160kcal

注意 お酒は“**主食**”の代わりになりません！！

アルコールのみでは体に必要な栄養素をまかなうことができないため、飲酒時にもバランスの良い食事を心がけましょう。

