

糖尿病の食事療法について

1. 食事療法は糖尿病治療の「柱」です！！

いろいろな合併症を予防するためには、血糖を上げない事が重要です。そのためには血糖を上げる原因である食事量をコントロールすることが大切です。

時々、「薬やインスリンで血糖を抑えているから…と好きだけ食べていい」と誤解されていることがあります。好きだけ食べて血糖が上がればさらに、薬やインスリンを増加しなければいけません。そうしてどんどん増加していくと、薬やインスリンの“効き”が悪くなり、結局は血糖が高くなって、糖尿病以外の疾患を発症する悪循環に陥ってしまいます。その為には、まず、今の食事を見直して上手に病気とつき合っていくことが大事です。

実践できる「食事療法」を目標に食事の話をしたと思います。



2. エネルギーと肥満

エネルギー（カロリー）ってなに？

車に例えるとガソリン



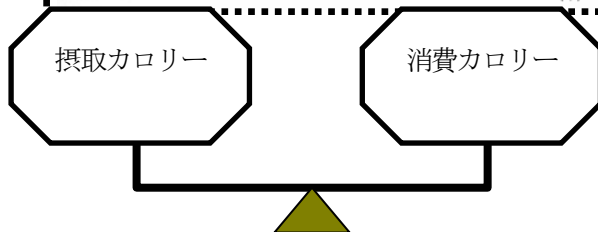
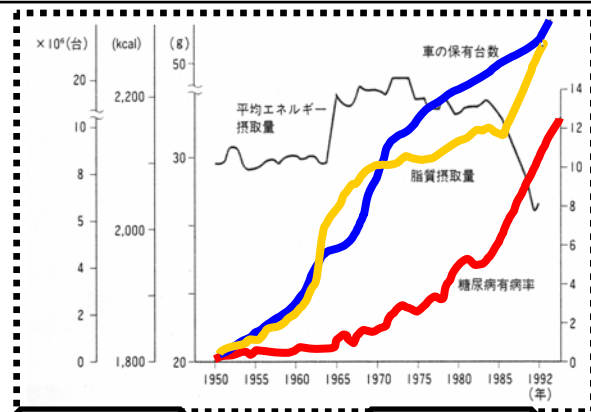
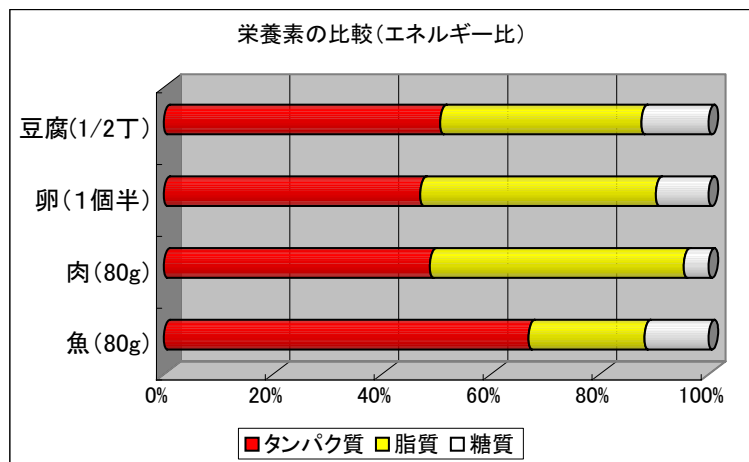
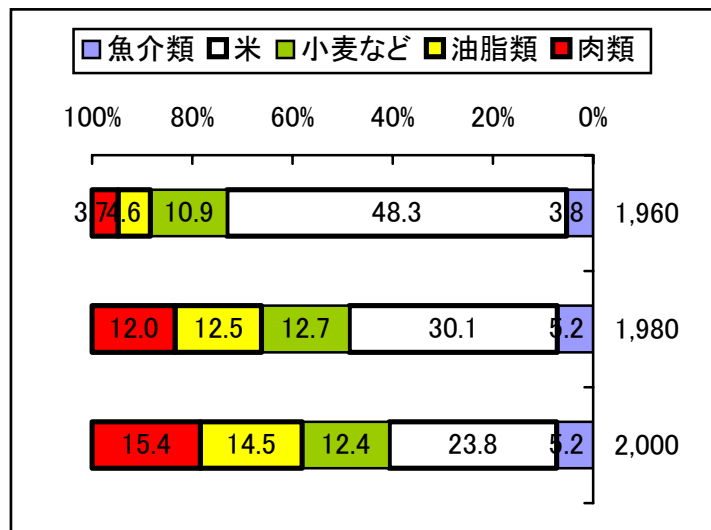
栄養素にはそれぞれカロリーがある

糖質 4kcal たんぱく質 4

kcal 脂質 9kcal アルコール 7kcal

なぜ、太るのか？

- ① 食べ過ぎ → エネルギーの摂取過剰
- ② 運動不足 → エネルギーの消費不足



ちなみに体重 60kg の人が 1 時間散歩 = 160kcal = ドーナツ 1 個

3. 食事療法の基本

①食事は決まった時間に1日3食とる

→適切な量を摂取することが大事 身長 (m) × 22 × 25~30kcal

②食事以外の食品

・アルコール	日本酒	1合	200 kcal
	ビール	350ml	136 kcal
	ウイスキー	60 ml	160 kcal (ダブル1杯)
・間食	まんじゅう	1個	160 kcal
	スナック菓子	1袋	480 kcal
	ケーキ	1個	300 kcal
	クッキー	4枚	150 kcal



③バランス良くとる

朝：昼：夕の比率は 1：1.5：1.5



食事の形を組む

主食 米飯 パン めん (パンやめんは単品で食べる人が多いので食べる頻度を控える)
自分の食べるべき主食量をおぼえる。

副食 主菜— 魚80g 肉80g 卵1個半 豆腐半丁 (どれか1品)

副菜 根菜類 1品

付合せ 葉菜類 1品

注) 揚げ物など油脂の多い献立は、週に1回が理想的です。

まとめ

- 1.
- 2.
- 3.



塩分は1日6~8gに!

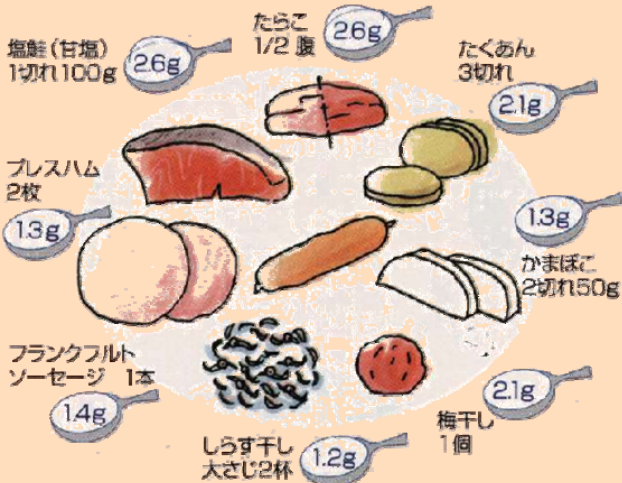
滋賀県人の1日の平均塩分摂取量は、13gほど。高血圧の人は、この半分にするようになります。塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが「みそ」「しょうゆ」「ソース」といった調味料からとっています。

POINT

●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。

(スプーン内の数値は塩分)



●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風スープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分が含まれます。なるべく汁物は控え、飲む時も具たくさんにしたり、量を7分目にするなど工夫します。



●めん類も1日1杯以下つゆを残す

うどんやそばなど和風のめん類でも、1人前の塩分は4-5g。ラーメンはさらに7-8g! つゆを飲まずに食べても半分は口に入りますのでご注意ください!



●新鮮な材料で料理を!

料理には、はじめから食塩が含まれる加工品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしくたべられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。

●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。

●洋風の食事も取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



あじの開き 1枚 2.4g



あじの塩焼き 1尾 1.0g

ひじきの煮物 1人前 1.6g



0.8g

ひじきの酢の物 1人前



【和風】
ご飯 1杯..... 0g
みそ汁1杯..... 20g
いわしの丸干し2尾... 1.6g
ほうれんそうのお浸し
小皿..... 0.8g

塩分計 4.4g



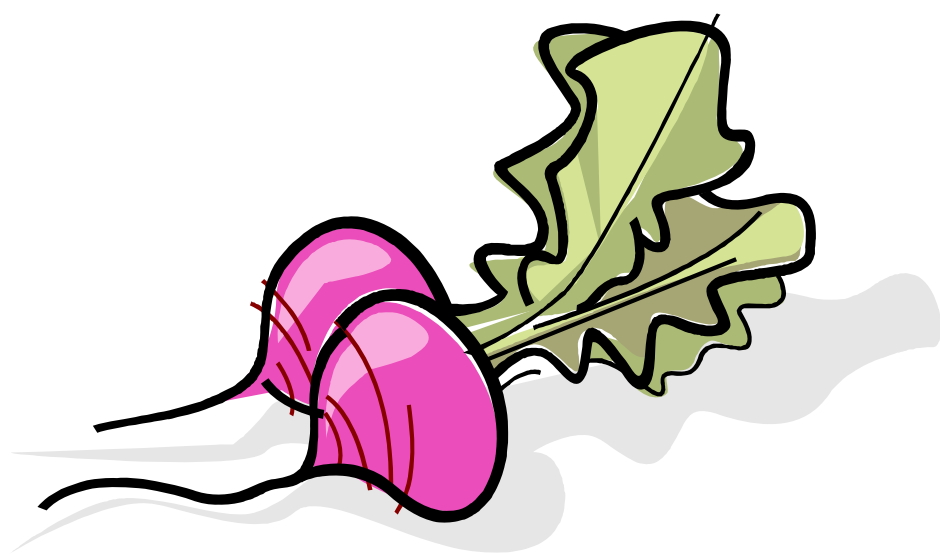
【洋風】
食パン1枚 (マーガリン)..... 1.0g
牛乳1杯..... 0g
チーズ2切れ... 1.1g
野菜サラダ1皿 (ドレッシング)... 0.5g

塩分計 2.6g

※パンには塩分があるので、おかすが薄味でも気になりません。また、油を使うと薄味でもおいしく食べられます。

入院糖尿病教室

食事療法について



栄養治療部・管理栄養士