



食事で糖尿病を予防しよう！ (入門編)



済生会三条病院 栄養科
管理栄養士 岡村 陵

日本の糖尿病患者数



- 糖尿病の**総患者数**

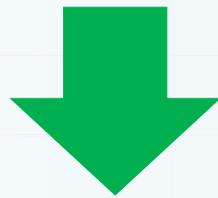
→約320万人

- 糖尿病が**強く疑われる人**

→約1,000万人

- 糖尿病の可能性を否定できない「**糖尿病予備軍**」

→約1,100万人



日本人の**約5人に1人**が糖尿病と関係がある

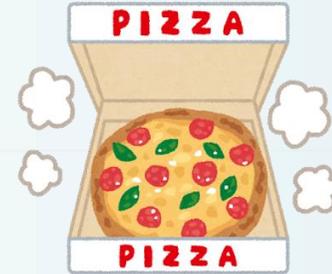
増加の原因



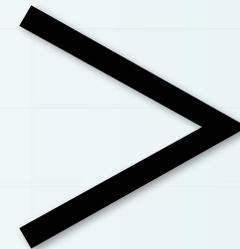
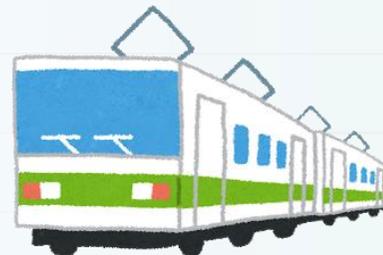
食生活の欧米化

- ・エネルギーの過剰摂取
- ・インスリン分泌量

日本人＝欧米人の50%程度



交通網の発達による運動不足



糖尿病予防・治療の基本



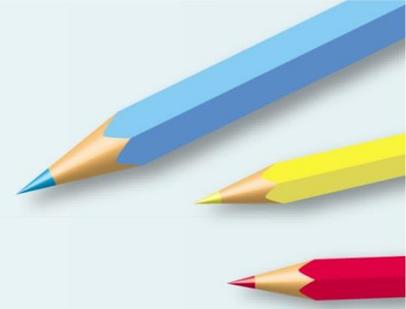
『食事』



糖尿病食・・・制限食~~×~~治療食

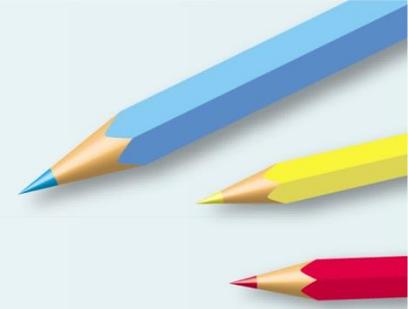
健康食

ポイント



- ①適正エネルギー量
- ②規則正しい食事
- ③バランスの良い食事
- ④その他の食事の注意点
- ⑤日常生活での注意点

ポイント



- ① 適正エネルギー量
- ② 規則正しい食事
- ③ バランスの良い食事
- ④ その他の食事の注意点
- ⑤ 日常生活での注意点

①適正エネルギー量

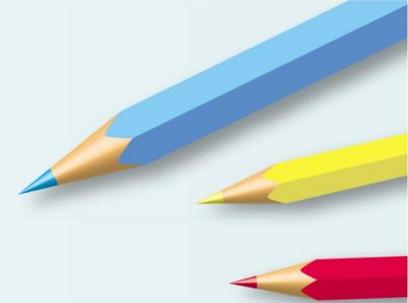
適正エネルギー量 = 標準体重^{※1} × 身体活動量^{※2}

※1) 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

※2) 身体活動量

軽労作(デスクワークが多い職業など)	25~30
普通の労作(立ち仕事が多い職業など)	30~35
重い労作(力仕事が多い職業など)	35~

①適正エネルギー量



実際に計算してみましよう！



標準体重 = (身長) (m) × (身長) (m) × 22

= (kg)
(標準体重)

適正エネルギー量

= (kg) × (身体活動量)

= _____ ~ _____ kcal/日

例)身長170cm人 普通の労作の人の場合

$$\text{標準体重} = \underset{\text{(身長)}}{1.7} \text{ (m)} \times \underset{\text{(身長)}}{1.7} \text{ (m)} \times 22$$

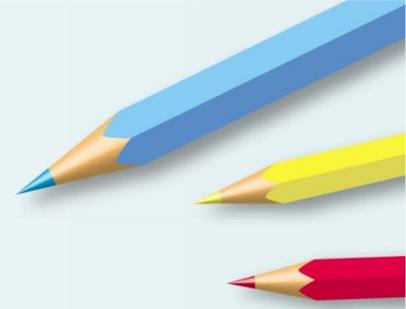
$$= \underset{\text{(標準体重)}}{63.4} \text{ (kg)}$$

適正エネルギー量

$$= \underset{\text{(標準体重)}}{63.4} \text{ (kg)} \times \underset{\text{(身体活動量)}}{30 \sim 35}$$

$$= \underline{1902} \sim \underline{2219} \text{ kcal/日}$$

ポイント



- ① 適正エネルギー量
- ② 規則正しい食事
- ③ バランスの良い食事
- ④ その他の食事の注意点
- ⑤ 日常生活での注意点

②規則正しい食事



1日**3食**しっかりと食べる

1日1回食や2回食(**まとめ食い**)

⇒血糖値の急上昇を招く

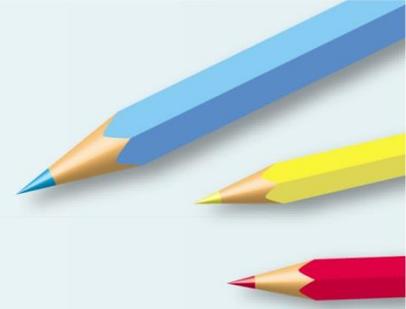


3食**均等**に食べる

朝食はあまり食べられないから昼食をたくさん食べよう...

夕食をたくさん食べたいから朝食と昼食を控えめにしよう...

ポイント



- ① 適正エネルギー量
- ② 規則正しい食事
- ③ バランスの良い食事
- ④ その他の食事の注意点
- ⑤ 日常生活での注意点

③ バランスの良い食事



主食・主菜・副菜を毎食必ず揃える



副菜



主菜



主食



汁物
(1日1回程度)

③ バランスの良い食事

主食 ……炭水化物、糖質



ごはん・パン・麺などどれか1種類選ぶ

↑おすすめ



芋類・南瓜・とうもろこしに注意！

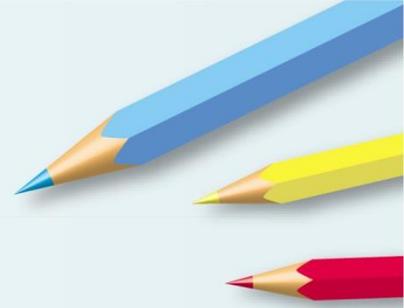
野菜ではなく**主食の仲間**

食べるときは**主食の量を減らす**



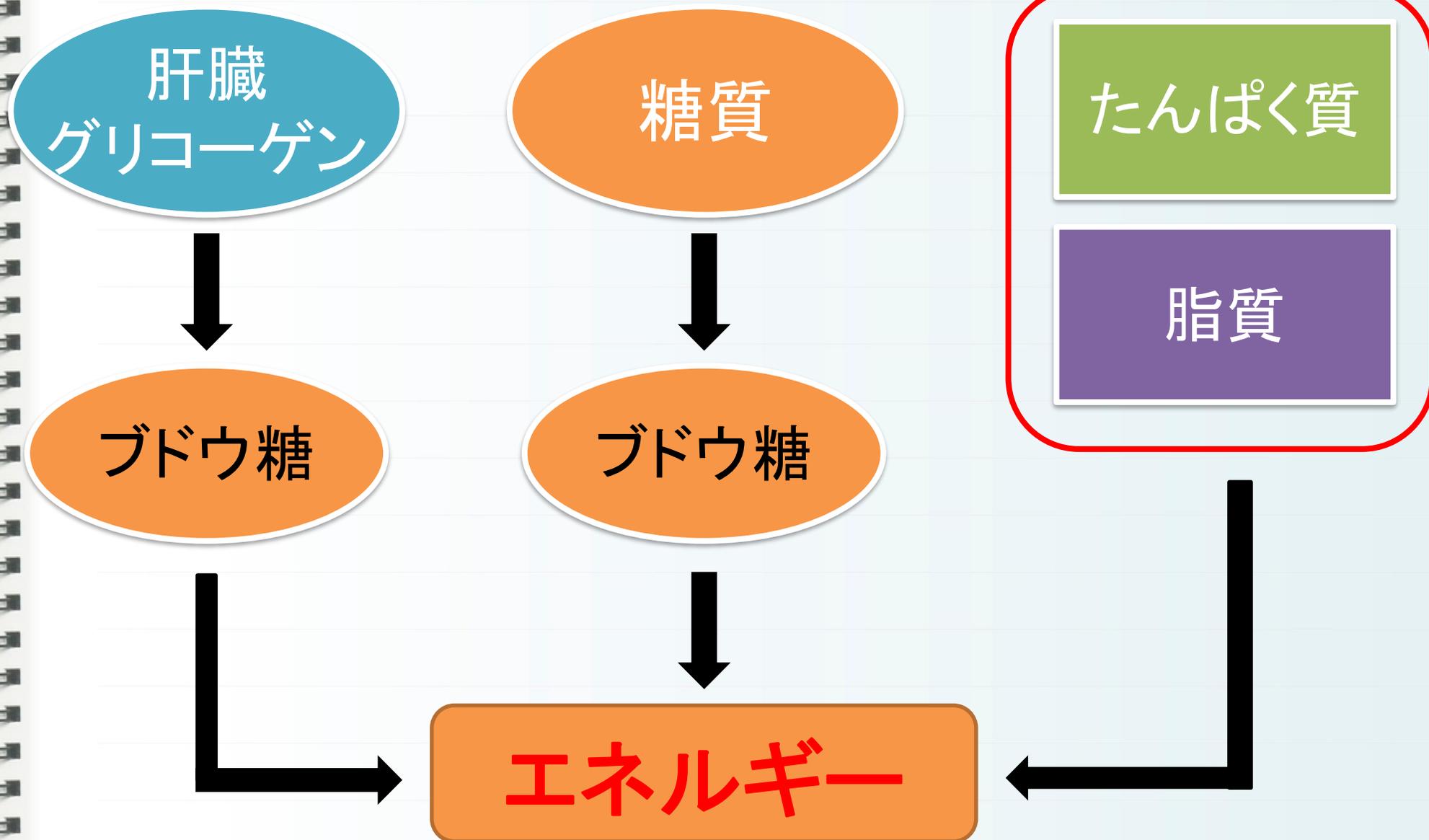
「極端に減らす」「食べない」はダメ！

今流行りの**糖質制限**→やり方を間違えると危険！！



人のエネルギー源 = **ブドウ糖** (= 糖質)

極端な糖質制限を行うと...



たんぱく質がエネルギーとして使われる場合

筋肉(筋たんぱく)
分解



エネルギー産生

○筋肉量減少

→筋力低下

疲れやすくなる



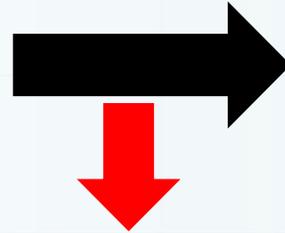
○基礎代謝低下

→痩せにくい身体になってしまう



脂質がエネルギーとして使われる場合

中性脂肪分解



エネルギー産生

ケトン体

○ケトン体が増加すると...

→体液が酸性に傾く

悪心や嘔吐を引き起こす

ひどい場合には昏睡状態になる



長期的に極端な糖質制限を行った時のデメリット

主食を極端に減らすor食べない



おかず(たんぱく質・脂質)の量が増加しやすい



食事バランスの乱れ・塩分過剰摂取



高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中など

リスク上昇



③ バランスの良い食事

主菜 … たんぱく質



魚・肉・卵・大豆製品を使用した料理

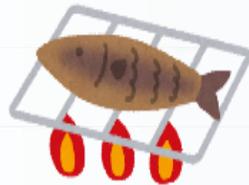
魚・大豆製品を中心に



1食1品が目安



調理法に注意



茹でる

焼く

蒸す

煮る

炒める

揚げる

素材の脂が流れ出て
エネルギーダウン

調理に油を使うことで
エネルギーアップ

③ バランスの良い食事

副菜 …… 食物繊維、ビタミン、ミネラル



野菜類を中心に海藻類・きのこ類・こんにゃくも



毎食必ず食べる



食物繊維 = 血糖値の上昇を緩やかにする
満腹感を得やすい = 食べ過ぎを防ぐ



目安量

生野菜なら両手に1杯

火を通したものなら片手に1杯



③ バランスの良い食事

副菜 …… 食物繊維、ビタミン、ミネラル



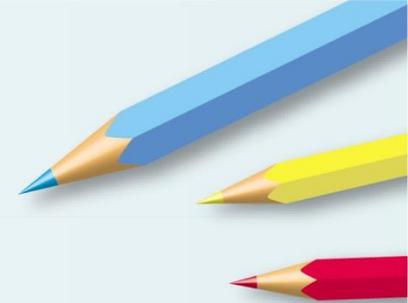
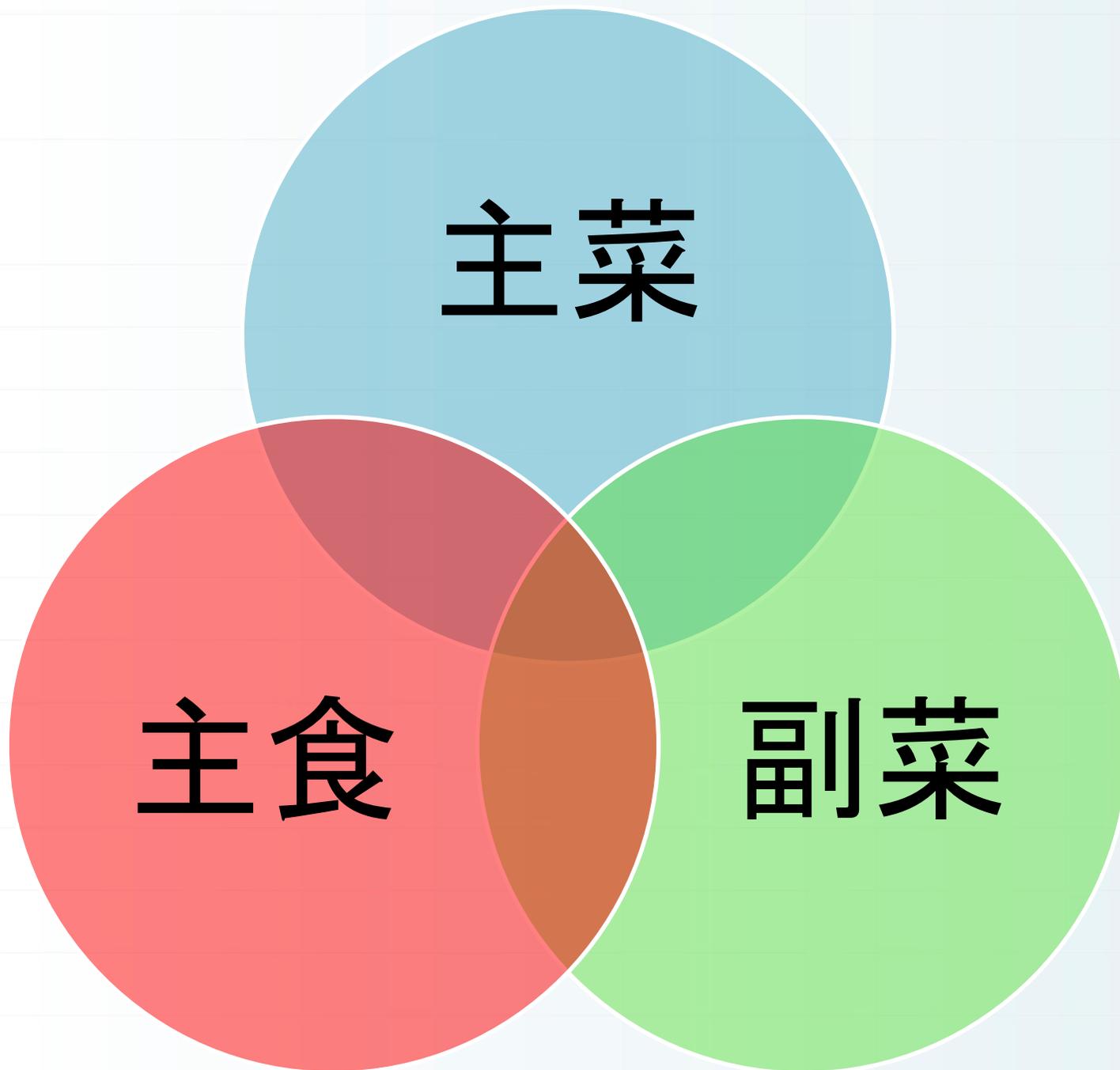
≠



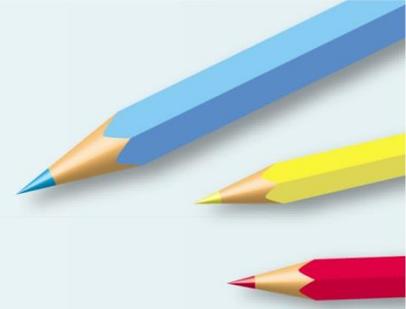
注意

食物繊維が少なくなっている
満腹感を得られない

③ バランスの良い食事

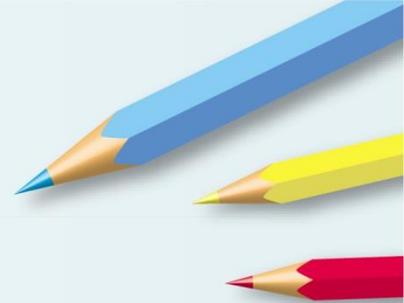


ポイント



- ① 適正エネルギー量
- ② 規則正しい食事
- ③ バランスの良い食事
- ④ その他の食事の注意点
- ⑤ 日常生活での注意点

④その他の食事の注意点



食べる順番



血糖値の急上昇抑制

食べ過ぎ防止



ゆっくりよく噛んで食べる



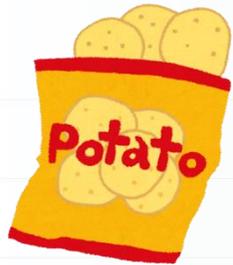
味付けは薄味に



④その他の食事の注意点



菓子類・清涼飲料水は控える



ピーッ!!



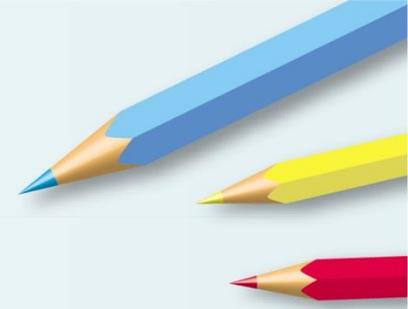
禁酒または減酒する



STOP



ポイント



- ① 適正エネルギー量
- ② 規則正しい食事
- ③ バランスの良い食事
- ④ その他の食事の注意点
- ⑤ **日常生活での注意点**

⑤ 日常生活の注意点



運動習慣を付ける



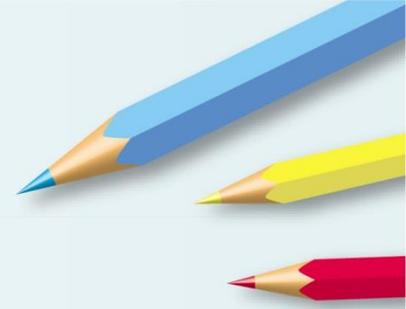
定期的に体重を測定する



禁煙する



ポイント



- ①適正エネルギー量
- ②規則正しい食事
- ③バランスの良い食事
- ④その他の食事の注意点
- ⑤日常生活での注意点



食べてはいけないものは
ありません！

糖尿病予防・治療に
良い食品も悪い食品もない！