

糖尿病の食事療法について

2021年12月

滝川市立病院

糖尿病療養支援委員会

1. なぜ食事療法が大切なのか？

糖尿病治療は、食事療法・運動療法・薬物療法が柱となります。私たちの体は食べたもので成り立っているため、食事療法はとても重要です。食事療法をおろそかにしてしまうと、血糖値が安定せず薬の量がどんどん増え、合併症が進行してしまいます。

食事療法を行うことで、インスリンの分泌能力やはたらきが改善し、血糖値が安定していきます。そして、糖尿病の合併症を予防し、その進行を防ぐことができます。

～糖尿病食は「健康食」です～

2. 食事療法の基本について

- ★適切なエネルギー量の食事を心がける
- ★栄養バランスの偏りに気をつける
- ★一日三食、規則正しい食事を心がける
- ★根気強く続けていく



1型糖尿病の患者さんでも、2型糖尿病の患者さんでも、基本的な食事療法の考え方は同じです。糖尿病だからといって、食べたらいけない食品はありませんのでご安心ください。食事は薬とは違うため、効果がすぐ出るというわけではありませんが、長く続けることで血糖値をコントロールすることができます。

3. 適正エネルギー

適正エネルギーは性別、身長、適正体重、日々の活動量（身体活動量）などを考慮し、最終的には医師が決定します。あなたの一日に必要なエネルギーが概ねどのくらいか、計算してみましょう。

①まずは標準体重を計算する

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

例) 身長 165cm の場合… $1.65\text{m} \times 1.65\text{m} \times 22 \div 60\text{kg}$

②適正エネルギー量 (kcal) を計算する

$$\text{適正エネルギー量} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

身体活動量について

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



軽い労作
デスクワーク



普通の労作
立ち仕事



重い労作
力仕事

例) 身長 165cm 男性、身体活動量 30 の場合
標準体重 (60kg) $\times 30 \div 1760\text{kcal}$

身長 165cm、身体活動量 30 の男性の場合、必要エネルギー量は概ね 1760kcal ということになります。

※あくまでも目安であり、その他の疾患などにより増減することがあります。

4. 食事バランス

主食・主菜・副菜をそろえた食事がバランスの良い食事です。

副菜

野菜・海藻・きのこ類
→体の調子を整える
ビタミン・ミネラルが豊富

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
→たんぱく質が豊富で、
筋肉や臓器などのもとになる

果物

→体の調子を整える
ビタミン・ミネラル



乳製品

→骨や歯を作る
ビタミン・ミネラル

主食

ごはん・パン・麺
→炭水化物が豊富で、
体を動かすエンジンになる

副菜・汁物

5. 血糖値を上げにくくする食べ方のコツ

◎よく噛んで、ゆっくり食べる

早食いすると、糖分が急激に吸収され血糖値が上昇してしまうので、ゆっくり食べると良いです。

◎1日3食、規則正しく食べる

食事を抜くとまとめ食いになりやすいです。また遅い食事は次の食事までの間が短くなり、血糖値が上がりやすくなります。

◎なるべく3食均等に食べる

1日3食とっても、1回の食事が多いと血糖値が上がりやすくなります。



6. 間食について

「糖尿病になると間食したらダメ」と思われることが多いですが、決してそんなことはありません。食べすぎず、必要なエネルギーの範囲内なら許可される場合が多いです。

夕食後の間食は、夜間の高血糖の原因になるため控えたほうがよいです。どうしてもおなかがすいて困る時は、エネルギーが低く満足感を得られやすい食材（豆腐、ゆで卵、乳製品など）を選びましょう。

食べる量・食材・時間帯に気を付けて、楽しんでくださいね。

★ 間食をとる場合は、次のことに注意してみてください ★

◎間食は 80~160kcal を目安に

例) バナナ 1 本 (80kcal)
ヨーグルト 120g (80Kcal)
まんじゅう 1 個 (130kcal)



◎空腹時は甘いものを控える

空腹時に甘いものを食べると、下がっていた血糖値が急激に上がってしまいます。



◎間食は日中のうちに

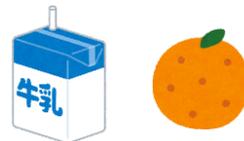
午後 3 時頃までを目安にするとよいでしょう。



夕食後は避け、
日中のうちに

◎お菓子より、乳製品や果物を

不足しがちな栄養素をとれる、
乳製品や果物がおすすめ。
血糖値の上昇も緩やかです。



7. 外食の選び方について

外食は、エネルギーのとりすぎや栄養バランスの偏りにつながりやすいです。外食することがダメというわけではありませんので、選び方のコツをご参照ください。栄養成分表示を見て選ぶことも大切です。もし食べすぎてしまったと思った場合は、次の食事で調整していきましょう。

◎肉料理より魚料理を

魚料理は肉料理に比べ、低エネルギーのものが多いです。また青魚は不飽和脂肪酸が豊富で、動脈硬化の予防効果があります。



生姜焼き
約 320kcal



チキンカツ
約 400kcal



焼きさんま
約 200kcal



かれいの煮付け
約 150kcal

◎おすすめは和食料理

洋食や中華料理は、油の使用量が多く高エネルギーになりやすいです。和食料理は低エネルギーで栄養バランスがよいものが多く、おすすめです。



グラタン
約 450kcal



酢豚
約 450kcal



焼きさんま
約 200kcal

◎一品料理より定食を選ぶ

定食だと主食・主菜・副菜がそろうため、バランスをとりやすいです。一品料理の場合は、野菜サラダなどの野菜料理を追加するとよいでしょう。



親子丼
約 570kcal



おひたし
約 30kcal



ミートスパゲティ
約 620kcal



サラダ
約 50kcal