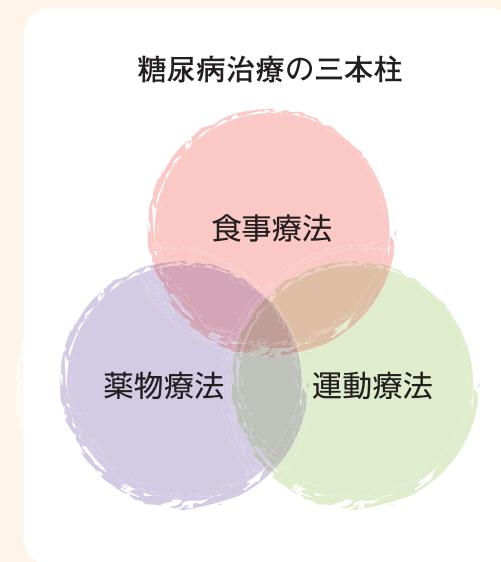


なぜ食事療法は重要？

食事療法は、糖尿病の患者さんや糖尿病予備群の人人が、まずははじめに行うべき基本となる治療法です。

食事療法をきちんと行うことで、血糖コントロールがよくなり、合併症を防ぐだけでなく、ほかの生活習慣病や肥満の予防にもなります。また、運動療法、薬物療法など、ほかの治療の効果を高めます。



日本人の食生活は昔に比べると大きく変化しています。ごはん、漬物に一汁三菜というスタイルから、近年、食の欧米化が進み高カロリー、高脂肪食が簡単に口にできるようになりました。

この食文化の変化は肥満や糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病の人が急増している大きな原因でもあります。

食べ物に困らない時代だからこそ、食事を見直す必要があります。



なにをすればいいの？

食事療法 3つの原則

糖尿病だからといって、特別な食事をするわけではありません。食べてはいけないものもありません。バランスよく適正な量の食事をとることが大切です。



point
1

適正な食事量を守りましょう！

必要以上に食べすぎないことが大切です。
あなたに合ったエネルギー量を守りましょう。

point
2

バランスよく栄養をとりましょう！

偏った食事をさけ、1日30品目を目標に、なるべくたくさんの食材を食べるようしましょう。

point
3

1日3食、規則正しく食べましょう！

決まった時間に食べる習慣をつけましょう。1回にたくさん食べず、均等に食べるようにしましょう。

1日に必要なエネルギー量は？

太りすぎたり、やせすぎたりしないように、適切な量の食事をとるようにしましょう。
適切な食事の量（エネルギー量）は年齢、性別、身長、体重などによって違います。
下記に従って、あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう。

1.あなたの標準体重を計算しましょう。

$$\text{あなたの身長} \text{ m} \times \text{あなたの身長} \text{ m} \times 22 = \text{あなたの標準体重} \text{ kg}$$

BMIが25以上だと
肥満です。
減量が必要に
なります。



BMI（肥満度）を計算しましょう。

$$\frac{\text{あなたの体重} \text{ kg}}{\text{あなたの身長} \text{ m} \times \text{あなたの身長} \text{ m}} = \text{あなたのBMI}$$

BMI		
18.5未満	18.5以上25未満	25以上
やせ	標準	肥満

2.あなたに必要なエネルギー量は？（体重1kgあたり）

25~30 kcal



デスクワークが
主な人

30~35 kcal



立ち仕事が
多い人

35 kcal~



力仕事が多い人

20~25 kcal

BMI 25
以上の人



肥満の人

3.あなたの1日に必要なエネルギー量は？

$$\text{あなたの標準体重} \text{ kg} \times \begin{cases} \text{2から選ぶ} \\ \text{kcal} \end{cases} = \text{あなたの1日に} \text{ kcal} \text{ 必要なエネルギー量}$$

*これが目安になります。
主治医の指示に従ってください。

バランスのよい食事とは？

必要なエネルギー量内で、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよくとり、ビタミン、ミネラルも忘れず摂取することが大切です。

栄養のバランスがよく、適正なエネルギーをとれるように、「糖尿病食事療法のための食品交換表」が出版されています。

食品交換表は、主に含まれている栄養素によって、食品を6つの表に分けています。

80kcal(キロカロリー)の食品を1単位として、同じ表内であれば、同単位どうしで交換することができます。

1単位を80kcalとしたのは、日常よく使う量がちょうど80kcal前後になる食品が多く、わかりやすいからです。



表1、表3、表6は毎食たべましょう。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, p12, 14 日本糖尿病協会・文光堂, 2013年を元に作成

1日のエネルギーをどの表から何単位選ぶか、1日の食事にどのようにふり分けるかはみんなの食習慣を考慮しながら、主治医や栄養士、看護師などと相談して決めましょう。



食品交換表6グループ

空欄に、決めた単位を書き込みましょう。

あなたに必要な単位は？

$\text{_____} \div 80 =$

kcal

あなたの1日に
必要なエネルギー量
(4ページの⑧)

_____ 単位

あなたの1日に
必要な単位

あなたの1日の指示単位

表1

単位

- 穀物
- いも
- 炭水化物の多い野菜と果実(栗、かぼちゃなど)
- 豆(大豆を除く)

表4

単位

- 牛乳と乳製品(チーズを除く)

表2

単位

- くだもの

表3

単位

- 魚介
- 大豆とその製品
- 卵、チーズ
- 肉

表5

単位

- 油脂
- 脂質の多い種実(ナツツなど)
- 多脂性食品

表6

単位

- 野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)
- 海藻
- きのこ
- こんにゃく

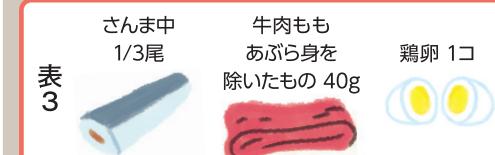
調味料

- みそ、みりん、砂糖など

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, p13
日本糖尿病協会・文光堂, 2013年を元に作成

食品交換表を活用してバランスのよい献立をつくってみましょう。

各食品1単位(80kcal)の目安

表1  <p>ごはん 小さい茶わん 軽く半杯 食パン1斤 6枚切りの約半枚 うどん(ゆで) 1/3玉</p>	表3  <p>さんま中 1/3尾 牛肉もも あぶら身を除いたもの 40g 鶏卵 1コ</p>
表2  <p>りんご中 1/2個 みかん中 2個 バナナ中 1本</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	表4  <p>普通牛乳 120mL ヨーグルト 120g (脱脂加糖、全脂無糖)</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>
表5  <p>植物油 大さじ 軽く1杯 マヨネーズ 大さじ 軽く1杯 バター10g</p> <p>脂質を多く含む食品</p>	表6  <p>たまねぎ 1コ半 ほうれん草 3束</p> <p>ビタミン、ミネラルを多く含む食品</p>
表1、表3、表6は毎食たべましょう!	
調味料	

日本糖尿病学会編・著:糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, p38-86 日本糖尿病協会・文光堂, 2013年より抜粋して引用

外食で気をつけることは?

外食のメニューは、一般的に高カロリーで、炭水化物や脂質が多く、野菜不足になります。外食や惣菜を利用する場合には、摂取カロリーや栄養バランスに気をつけてください。食べるときに、次のポイントを工夫するとよいでしょう。

全般的に味つけの濃い外食や惣菜はごはんが進み、カロリーオーバーにつながるので注意が必要です。

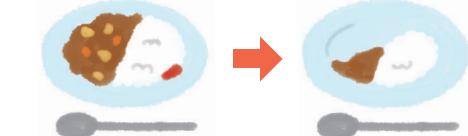


point 1 野菜をとるようにしましょう。



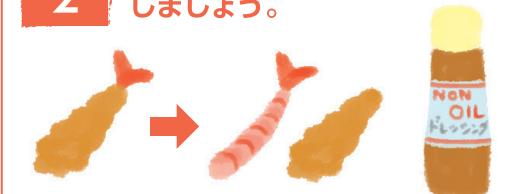
麺類、丼物など、野菜が不足するものには、サラダなどを追加するとよいでしょう。

point 3 ごはん物は量を調節しましょう。



ごはんが多いと、それだけで高カロリーです。量を調節して食べてください。

point 2 油をひかえる工夫をしましょう。



天ぷらの衣をはずしたり、ドレッシングはノンオイルのものにするなどの工夫をしましょう。

point 4 塩分のとりすぎに注意しましょう。



塩、しょう油をひかえ、お酢や香辛料を上手にとり入れてください。ラーメンは汁を残すようにしましょう。

スーパー やコンビニエンスストアの惣菜、お弁当にはエネルギー量・栄養成分・塩分の含量などが表示されています。注意して見ていると、不足しているもの、とりすぎているものの特徴がわかり、組み合わせやバランスを工夫するのに役立ちます。食べる前に表示を見る習慣をつけてください。

栄養成分表示の例

幕の内弁当	
消費期限: 00.00.00.午前0時	500円
	1食当り熱量 700kcal 蛋白質 20g 脂質 20g 炭水化物 105g Na 1.7g
名称: 弁当	原材料名: ご飯 煮物(里芋 人参 ごぼう しいたけ その他) 紅鮭 焼つくね 海老天 烧壳 鶏唐揚げ 玉子焼 隠元のごま和え 梅干 ソース 醤油 ごま 付合せ 調味料(アミノ酸等) 酸味料 pH調整剤 グリシン 膨張剤 甘味料(ステビア) モナスク色素 カロチノイド色素 ラック色素 野菜色素 香料 酵素 炭酸Ca カゼインNa(原材料の一部に小麦 乳 オレンジ さば 鶏肉 もも りんご ゼラチンを含む)
1食当りのエネルギー量(熱量)	栄養成分 原材料名
消費期限: 別途枠外に記載 保存方法: 直射日光及び高温多湿を避けて下さい 製造者: □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□	

合併症のある人は？

合併症のある人は、糖尿病の食事療法で気をつけること以外にも注意点がありますので、主治医の指示に従って、食事療法を進めましょう。

脂質異常症のある人 (コレステロールの高い人)

脂質を多く含む食べ物はひかえてください。
※脂質は飽和脂肪酸(牛肉、バターなどに多い)より、
不飽和脂肪酸(サラダ油、イワシ、サバなどに多い)
をとるようにしましょう。

高血圧のある人

食塩は6g未満にしましょう。

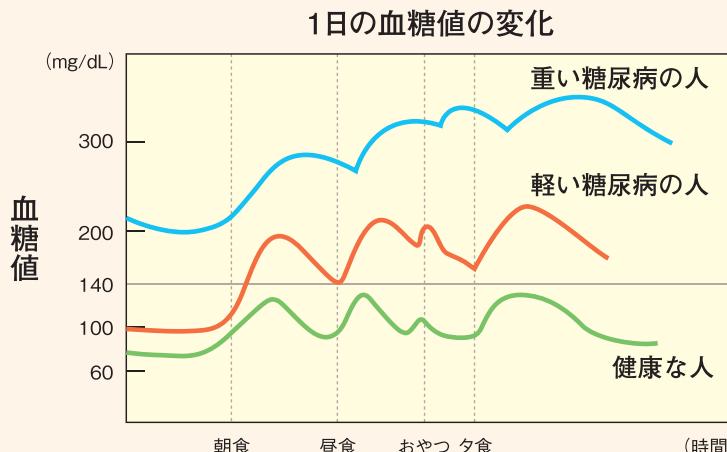


腎症のある人

塩分やたんぱく質の摂取量をひかえる必要があります。
※糖尿病性腎症の人は「糖尿病性腎症の食品交換表第2版」を参考にしてください。

血糖値を測ってみましょう。

血糖自己測定を行うと、その時点の血糖値が簡単にわかります。血糖値は食事を摂った後に上がり、時間の経過とともに下がります。



日本糖尿病学会編:糖尿病治療の手びき
改訂第56版, p9
日本糖尿病協会・南江堂,
2014年より引用して作図

血糖値の上がり方、下がり方は食事の量やバランスによって様々です。血糖自己測定を行って、食事療法がうまくいっているかを確認してください。そして血糖値が高すぎたり、低すぎたりするときには、早めの対処とともに、なにが原因であるかをふり返りましょう。

糖尿病の治療にはあなた自身の自己管理がなによりも大切です！食事療法は治療、そして自己管理の第一歩です。時にはうまくいかない日があるかもしれません、少しずつできることからやってみましょう！





体系的な血糖測定が、 大切なことを教えてくれる。

アキュチェックは、糖尿病と向き合う方たちの
より負担の少ない血糖自己測定をサポートしています。

製品や糖尿病に
関する情報はこちら



アキュチェック Web サイト

www.accu-chek.jp/

製品に関するお問い合わせは、「ロシュにハローお客様センター」へ
24時間365日

フリーダイヤル ロシュにハローー0120-642-860