

専門医
が語る

糖尿病の 食事療法

監修：山川正先生

横浜市立大学附属 市民総合医療センター 内分泌・糖尿病内科部長／栄養部長



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が、まず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。

糖尿病治療の三本柱



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。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にしましょう。

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。

あなたにとって適切なエネルギー量は？

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. あなたの目標体重を計算しましょう。

目標のBMIを決めましょう

BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている指数です。
年齢によって、総死亡が最も低いBMIが異なりますので、主治医とよく相談して、目標のBMIを決定しましょう。

年齢	目標BMIの目安
65歳未満	22
65歳から74歳	22~25
75歳以上	22~25*

あなたの目標BMIは

(A)

*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、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝疾患の評価を踏まえ、適宜判断する。

BMIは、身長と体重の計算で出すことができます

あなたの現在のBMI(肥満度)を計算しましょう。

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} = \boxed{\text{あなたの現在のBMI}}$$

あなたの体重 あなたの身長 あなたの身長

BMIが25以上だと
肥満です。
減量が必要に
なります。



(A)目標のBMIを使って、(B)目標体重を計算しましょう。

$$\boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{(A)}} = \boxed{\text{(B)}} \text{ kg}$$

あなたの身長 あなたの身長 あなたの目標BMI あなたの目標体重

2. あなたに必要なエネルギー量は？(体重1kgあたり)

〈身体活動レベルと病態によるエネルギー係数(kcal/kg)〉

25~30	30~35	35~	20~25
①軽い労作 (大部分が 座位の静 的活動)	②普通の労作 (座位中心だが 通勤・家事、軽 い運動を含む)	③重い労作 (力仕事、活 発な運動習 慣がある)	肥満の人 BMI25 以上の人

3. あなたの1日に必要なエネルギー量は？

$$\boxed{\text{(B)}} \text{ kg} \times \boxed{\text{2から選ぶ}} \text{ kcal} = \boxed{\text{あなたの1日に}} \text{ kcal}$$

あなたの目標体重 あなたのエネルギー係数 あなたの1日に必要なエネルギー量

*これは目安になります。
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。

同じグループ内であれば交換ができます。



グループが違うので交換できません。

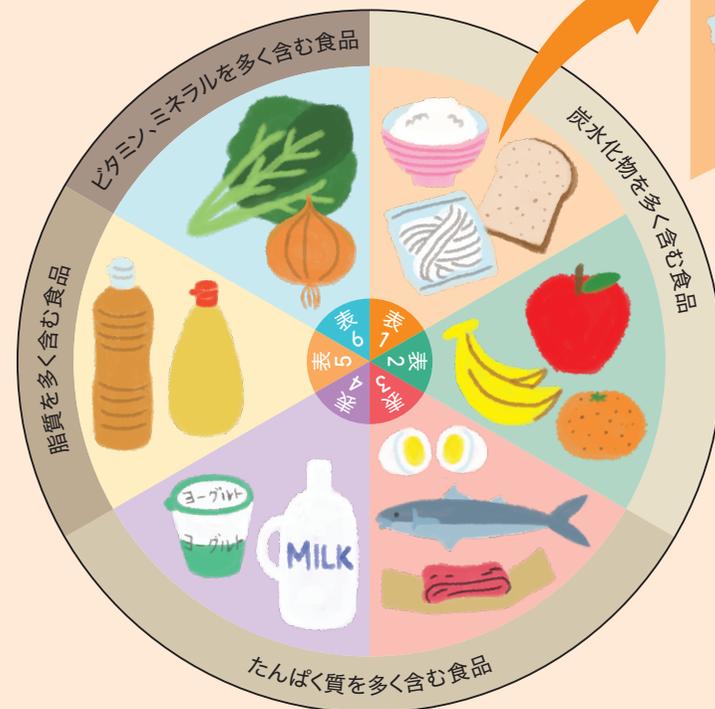


表1、表3、表6は毎食たべましょう。

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振り分けるかはみなさん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。



各食品1単位(80kcal)の目安

表1

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
--------------------	-------------------	-----------------



表2

りんご中 1/2個	みかん中 2個	バナナ中 1本
-----------	---------	---------



炭水化物を多く含む食品

表3

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
--------------	----------------------------	-------

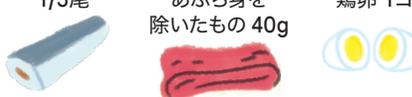
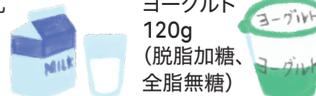


表4

普通牛乳 120mL	ヨーグルト 120g (脱脂加糖、 全脂無糖)
---------------	----------------------------------



たんぱく質を多く含む食品

表5

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
--------------------	----------------------	--------



脂質を多く含む食品

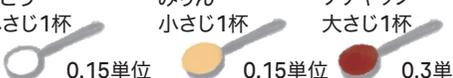
表6

たまねぎ 1コ半	ほうれん草 3束
-------------	-------------



ビタミン、ミネラルを多く含む食品

さとう 小さじ1杯	みりん 小さじ1杯	ケチャップ 大さじ1杯
0.15単位	0.15単位	0.3単位



調味料

表1、表3、表6は毎食たべましょう!

参考文献: 日本糖尿病学会, 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版, 東京, 日本糖尿病協会・文光堂, 2013.

特に気を付けてほしいのは表1の炭水化物と、表3のたんぱく質です。以下の点に気を付けましょう

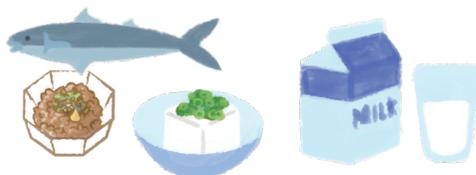


**炭水化物を重複して
摂取しないようにしましょう**



**65歳以上の方はたんぱく質を
しっかりと摂るように意識しましょう**

たんぱく質は筋肉の素になります。
筋肉量を減らさないように積極的に摂取しましょう。



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。

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。
(75歳以上の方については主治医と相談をしてください)

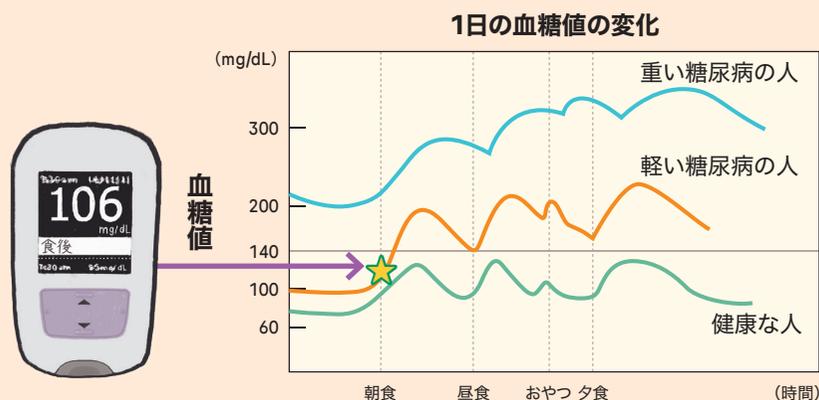
高血圧のある人

食塩は6g未満にしましょう。



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, 糖尿病治療の手びき2020:改訂58版, 東京, 日本糖尿病協会・南江堂, 2020, pp. 8-9. より作図

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が、少しずつできることからやってみましょう！





United we manage
diabetes better.

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  **0120-642-860**

アキュチェックWebサイト <http://www.accu-chek.jp/>