

食生活だより

令和4年5・6月号
神立病院 栄養科発行

～糖尿病の食事療法～

糖尿病の治療において、食事療法・運動療法・薬物療法があげられます。

この中で一番基本的な治療となるのが食事療法です。正しい知識を身に付けて毎日続けることが糖尿病の治療に繋がります。

基本① 適切な栄養量をとる（基本的には医師の指示を守ってください）

「標準体重×活動係数」で1日の栄養量を求めます。

$$\text{標準体重 kg} = \text{身長} ______ \text{m} \times \text{身長} ______ \text{m} \times 22 = ______ \text{kg}$$

$$1 \text{ 日のエネルギー量 kcal} = \text{標準体重} ______ \text{kg} \times \text{活動係数} ______ \text{kcal} = ______ \text{kcal}$$

【活動係数】

軽い労作	25～30kcal	} いずれかを選択します
中等度の労作	30～35kcal	
重度の労作	35～ kcal	

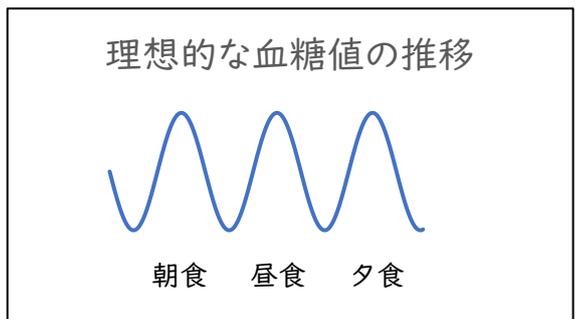
*栄養状態やコントロールの状況などで指示栄養量が変化する場合があります



基本② 食べるタイミングを一定に

食事をする時、食事由来の糖分が増えて血液中に増加し、血糖値が上がります。血液中の糖分が増加すると膵臓から「インスリン」という血糖値を下げるホルモンが分泌されます。すると肝臓や筋肉などに血糖が吸収されて、血糖値が下がります。

食事を摂るタイミングを一定にすることで、インスリンの出るタイミングが揃い、膵臓に負担がかかりにくくなります。



基本③ 炭水化物の量を守る

炭水化物とは、ごはん・パン・麺類・イモ類などを意味します。

炭水化物が主に血糖値を上げる食べ物になるので、**毎食きちんと**

同じ量をとることで、血糖値も同じくらいの幅で上下させること

ができます。それにより、血糖値のコントロールが良くなり、HbA1cの改善が見込めます。



ごはん パン うどん そば 中華麺 山芋 さつまいも じゃがいも とうもろこし

*これらは炭水化物に該当する食品の例です

基本④ 間食を控える または 間食の内容を変える

食後に血糖値が下がっているときに間食をすると、また血糖値が上がり、次の食事までに下がり切らず高血糖状態が続きます。こうなるとは血糖コントロールに悪影響が出てきます。

間食はなるべく控えるか、主治医・管理栄養士の助言のもと、食べる内容や量を調整するようにしましょう。

基本⑤ 食べる順番を守る

「おかずから食べなさい」とよく耳にするかもしれませんが、これは正しいです。

炭水化物を最後に食べることで、急激に血糖値が上がるのを防ぐことができます。急激に血糖値が上がると膵臓が疲弊して血糖コントロールが悪化する原因にもなります。なるべく**おかずから食べましょう**。

【食事療法の基本以外に皆さんの疑問にお答えします。】

疑問① 「カロリーゼロ」なら飲んでもいいの？

良いか悪いかと言うのは難しいです。食品 100g あたり 5kcal 未満なら「ゼロ」や「無」、20kcal 未満であれば「カロリーオフ」や「低カロリー」と記載することができます。また、人工甘味料を使用しているため、砂糖では甘さが物足りなくなるという事例も出ています。使い過ぎに注意して上手に取り入れましょう。

もともと飲んでいたものが炭酸や甘いジュースなら、カロリーゼロに変更するのも一つの方法です。

疑問② 食べちゃいけないものはあるの？

食べてはいけないものはありません。糖尿病の場合、「糖尿病食事療法のための食品交換表」があります。

これに記載されている単位の量を守ることが重要です。自分で読み解くにはやや難しいかと思いますので管理栄養士にご相談ください。

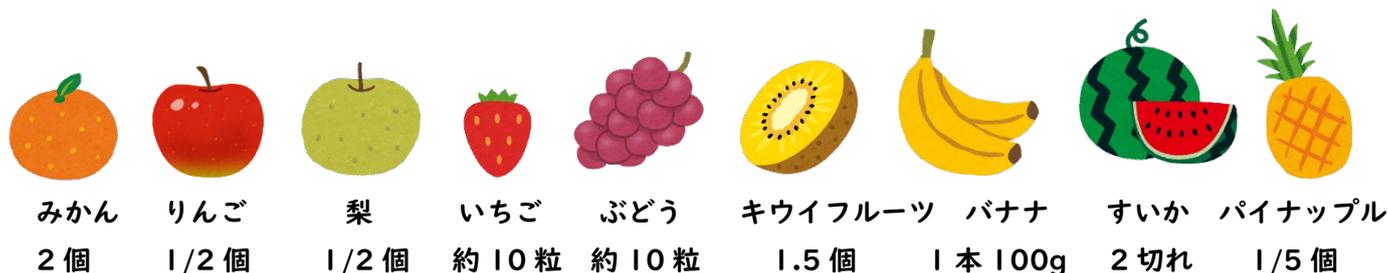
また、主食・主菜・副菜をきちんとそろえて食べるのが基本になるので、そこは押さえておきましょう。

疑問③ 果物はどれくらい食べていいの？

「糖尿病食事療法のための食品交換表」に記載の通り、食べて構いません。**1 単位分/日**とって良いです。

食べるタイミングは食事と一緒に食べるか、間食として取り入れると良いでしょう。

↓ 1 単位の目安量 ↓



栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすく

お話をさせていただきます。まずは、主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日（9:30～16:30）、土曜日（9:30～11:30）

場所：A 棟 4 階 栄養相談室