



糖尿病の食事療法



糖尿病の治療は、食事・運動・薬物療法からなります。
その中で最も大切なものは“食事療法”と言われています。

そのため、済生会今治第二病院では栄養指導を大切にして、患者様の食事療法のお手伝いをしています。

それぞれの方で重点を置くポイントは異なりますが、

1. 腹八分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 動物性脂質（飽和脂肪酸）は控えめに。
4. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を摂る。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる。
7. 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。

が特に大切な点と言われています。

★1日に必要なエネルギー量

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1日のエネルギー摂取量} \\ \hline \text{(kcal)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{目標体重} \\ \hline \text{(kg)} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{エネルギー係数} \\ \hline \end{array}$$

◆目標体重の求め方が変わりました。

65歳未満	目標体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
前期高齢者(60～75歳)	目標体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22～25
後期高齢者(75歳以上)	目標体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22～25

になりました。

さらに、目標体重は患者様の病態、年齢などに配慮し、“血糖値の改善が認められれば変えてもよい”とされました。

◆エネルギー係数

●軽労作【大部分が座位の静的活動】	25～30 (kcal/kg)
●普通の労作【座位中心だが通勤・家事・軽い運動を含む】	30～35 (kcal/kg)
●重い労作【力仕事、活発な運動習慣がある】	35～ (kcal/kg)

*肥満で減量をはかる場合には身体活動レベルより小さい係数を設定。
高齢者のフレイル予防では、身体活動レベルより大きい係数を設定。

★食事療法のポイント

1. 自分にあったエネルギーを守る。

必要以上に食べ過ぎない、つまりエネルギーをとりすぎないことが大切。
食事は腹八分を目安に。医師の指示があるときはそれに従いましょう。

2. 規則正しい食生活を。

朝食、昼食、夕食を規則正しくたべましょう。

食事は1日3回。食事の回数や間隔が不規則になると、インスリンの分泌に負担がかかり、体脂肪がより合成されやすくなります。

3. バランスよく食べる。

主食（ご飯、パン、麺類など）、良質なたんぱく質を含むおかず（魚類、大豆製品、卵、肉類など）野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、果物など1日の中でいろいろな食品を組み合わせることでバランスのよい食事に近づきます。

1食あたりの目安



副菜 緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻など、食物繊維を多く含む料理

手のひらに、小鉢が2つくらいの量が、1食の目安
→小鉢1個で約70gの野菜がとれます
→1日で小鉢5個（350g）が目安

生で食べられるものや、加工品・冷凍を活用すると手軽！



そのまま食べられるもの



もずくなど手軽な加工食品



レンジで加熱するだけなど調理が簡単なもの

主食 ごはん・めん・いも類など、炭水化物を多く含む料理

ごはんの目安は、自分の身長分くらい
→身長150cmの人は、1食150gが目安

ご飯以外でもOK！食べやすいものを用意しよう！



乳製品と一緒に！



美味しく手早く食べる工夫をしよう！



春雨やいも類でもOK！

主菜 肉・魚・大豆製品・卵・チーズなど、たんぱく質を多く含む料理

こぶしにのるくらいの量が、1食の目安
→魚なら1切くらい
→肉なら薄切り肉3～5枚（60g）くらい

忙しい時は、手軽に食べられるものを用意しよう！



チーズ・ゆで卵
ソーセージ・ハム



サバの水煮缶
ツナ缶などの魚加工品



豆腐・納豆

果物・乳製品

果物と乳製品はそれぞれ、1日で200gまでが目安です。朝食や間食としてとり入れましょう！



リンゴなら1日で1/2個くらいまで
牛乳なら1日でコップ1杯くらいまで

「健康によさそう」「昔からの習慣で」とついつい摂りすぎてしまう果物や牛乳。食べ過ぎは注意です！！



4. アルコールや間食は控えましょう。.

◆80kcal 当たりのアルコール量



ビール 200ml



日本酒 70ml



ワイン 100ml



ウイスキー 30ml

◆間食

甘いお菓子は血糖値を上昇させる糖が多いのでできるだけ控えましょう



* 日本糖尿病学会編『糖尿病治療ガイド 2022-2023』を一部参考にさせていただきました。