

## 第2章・糖尿病の食事療法

## (1) 食事療法について

糖尿病の治療の3本柱は食事療法、運動療法、薬物療法です。その中でも食事療法は、糖尿病の基本的な治療法です。現在は、低下したインスリンの働きに見合った食事量にするというのが食事療法の考えです。ところが、多くの患者さんが、糖尿病だから何も食べられないと思い込み、逆に正しい食事療法を実行できない為に、糖尿病のコントロールを悪化させています。

食事療法は食事を作るばかりではありません。食事の食べ方を見直したり、間食を減らしたりと食習慣を見直すことや、外食ではメニュー選びを少し工夫する、量が多ければ残すなど、間違った食事を改善することが大切です。そこで、この章では当院の指導にそった内容で解説をすすめていきたいと思ひます。

## (2) 食事療法のすすめ方

糖尿病の食事療法を行うにあたって、大切な点は、健康に障害を与えないで血糖値を改善することです。そこで、以下の3点について考えていきます。

- ・食習慣の改善
- ・1日に必要なエネルギー量
- ・栄養のバランス



### 1) 食習慣の改善

患者さんも気づいていない良くない食習慣があると、食事療法の効果が期待できません。そこで、最初にやるのが食習慣の見直しです。

#### ① 糖尿病に多い食習慣（食行動）

2型糖尿病の方では、多くが肥満の合併を認めます。この肥満の患者さんに見られる食行動のくせは、以下のようにまとめることができます。

- ・多すぎる食事摂取量

1日に食べる量が多いだけでなく、1回に食べる量も多いようです。食べ方も荒噛み、早食いの習性があり、満腹感を感じる前に食べ過ぎるようです。

- ・不規則な食生活

夜食や、夜遅い夕飯がこれにあたります。エネルギー消費の少ない時間帯に食べるため、体重増加が起こりやすくなります。

・間食

空腹感はないけれども、ストレスがあつて食べてしまう。目の前にあるものについて手がでてしまう。また、食べ残しがもったいないから食べたり、人のすすめをことわりきれず食べたりすることです。

② 食行動の評価

上に述べたような食行動のズレやクセを患者さんが自覚されることは少ないのです。当院では、このため食行動のズレやクセを 50 問の食行動質問表を使って、評価しています。異常の出た項目については改善方法を患者さんと話し合いながら考えていきます。

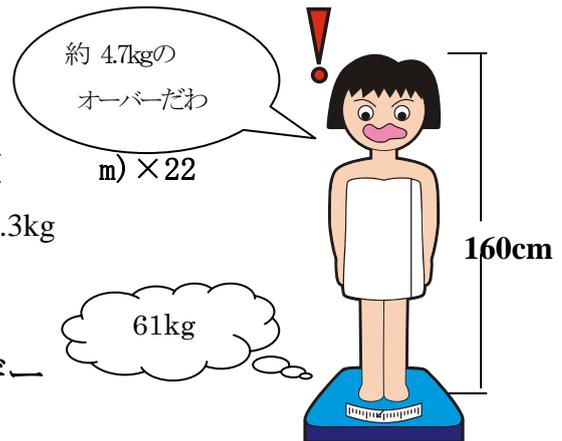
2) 1日に必要なエネルギー量

適正な1日の食事は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活活動量（労作）などによって一人一人違うので、原則的には主治医が決めます。

一般的な方法として、身長から求めた標準体重と生活活動量によって計算します。まずは、計算してみましょう。

標準体重 ( kg) = 身長 ( m) × 身長 ( m) × 22

標準体重は、1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg



生活活動量による必要エネルギー

生活活動強度	体重 1kg に必要なエネルギー (Kcal/標準体重 Kg)	職種
肥満	25 kcal	
軽労作	25 又は 30 kcal	主婦、一般事務、管理職、技術者 (デスクワークが主な職業)
普通の労作	30 又は 35 kcal	製造・加工・サービス業、販売員 幼児のいる専業主婦 (立ち仕事が多い)
重い労作	35 kcal	農繁期の農業、魚業、建設作業員 アスリート (力仕事が多い職業)

\* やせている場合は多いほうをとる。

\* 太っている人、高齢者は少ないほうをとる

1日に必要なエネルギー ( kcal) = 標準体重 ( kg) × 労作 ( kcal)

### 3) 栄養のバランス

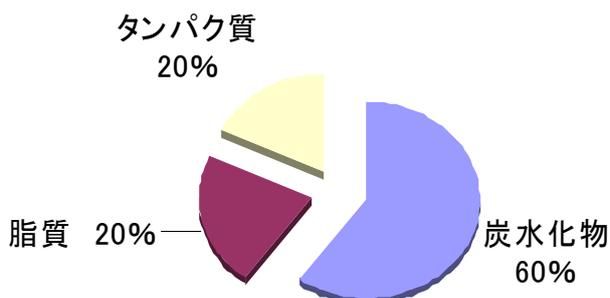
#### ① 5大栄養素とそのバランス

食品に含まれる栄養素は、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの5種類があります。その中で、炭水化物、たんぱく質、脂質は3大栄養素です。

1つだけで全ての栄養素を持っているものはありません。いろいろな食品をあわせて摂ることで、必要な栄養素がバランスよくとれるのです。

エネルギー源になる3大栄養素の比率を

炭水化物で 50~60%、  
脂質で 20~25%  
タンパク質で 15~20%



の割合で摂ることが理想的だと言われています。

ところが、実際は食品により含まれている栄養素はバラバラで理想通り食事をするのは困難です。そこで、さまざまな食品を栄養素の割合によって、6つのグループに分けたのが糖尿病食事療法のための食品交換表（食品交換表）なのです。

### (3) 食品交換表について

①食品交換表には食品を栄養素別に6つのグループにわけてあります。

- ・炭水化物を多く含む食品を表1・表2
- ・タンパク質を多く含む食品を表3・表4
- ・脂質を多く含む食品を表5
- ・ビタミン、ミネラルを多く含む食品を表6としています。



表	食品分類	主な栄養素	体への働き	特徴
表1	穀類、いも類、豆類(大豆とその製品を除く)	炭水化物(糖質)	体温や働く力のもとになる	唯一脳に使用されるエネルギー源
表2	果物	ビタミン 炭水化物(果糖)	体温や働く力のもとになる	食後すぐに血糖値に反映する
表3	魚介類、肉類、卵、チーズ	タンパク質	血や肉・骨になる	過剰は腎機能・尿酸値が上昇、不足は貧血になる
表4	牛乳、乳製品	カルシウム・タンパク質	骨になる	カルシウムが豊富
表5	油脂、多脂性食品	脂質	体温や働く力のもとになる	少量で高エネルギー
表6	野菜、きのこ、海藻	ビタミン ミネラル	病気を予防したり体の調子を良くする	血糖の上昇を抑制する

②食品交換表の単位

この表では1日の指示エネルギーを単位で表します。

キロカロリー  
**80 kcal = 1 単位** ← <sup>はか</sup> 食べる量を量る物差しです

例えば一日の指示エネルギーが 1600 kcal の場合、 $1600 \text{ kcal} \div 80 \text{ kcal} = 20$   
 20 単位となります

日常よく食べる量が、80 kcal かその倍数になっているために、決められました。

- 〈例〉 食パン1枚(6枚切り) = 2 単位 (160 kcal)  
 牛乳 1本(180cc) = 1.5 単位 (120 kcal)  
 納豆 1パック(40g) = 1 単位 (80 kcal)

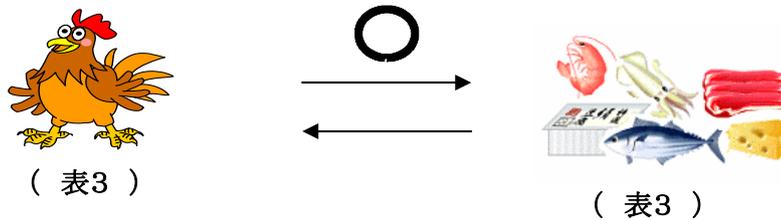
以下テーブル1を参考にして下さい。

テーブル1

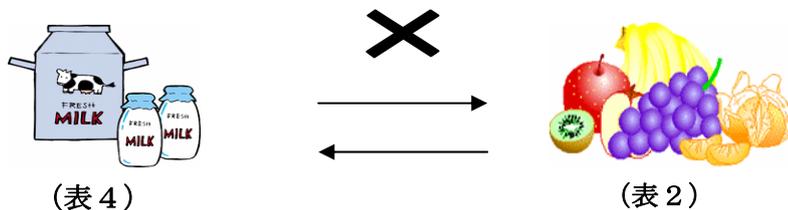
<b>表1</b>	<p>穀類・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆(大豆を除く)</p> <p>50g りんご                  50g ごはん                  25g ロールパン                  30g うどん(ゆで)                  110g じゃがいも                  60g さつまいも                  90g 西洋かぼちゃ                  90g とうもろこし                  25g あずき(乾)</p>
<b>表2</b>	<p>くだもの</p> <p>180g りんご                  170g パナナ                  330g オレンジ                  400g メロン                  200g みかん                  330g すいか                  180g キウイ                  180g ぶどう                  170g かき</p> <p>※分量は皮付きの量です。</p>
<b>表3</b>	<p>魚介・肉・卵・チーズ・大豆とその製品</p> <p>40g 牛肉セテ                  80g とり肉ささ身                  40g さば                  80g めばる                  60g 豚肉ヒレ                  40g 豚炙ひき肉                  60g さけ                  20g プロセスチーズ                  50g 鶏卵                  40g 納豆                  100g 豆腐</p>
<b>表4</b>	<p>牛乳と乳製品(チーズは除く)</p> <p>120ml 普通牛乳                  160ml 加工乳 低脂肪                  100ml 加工乳 濃厚                  120g ヨーグルト(全脂無糖)                  120g ドリンクヨーグルト(脱脂加糖)                  20g(大さじ2杯) 脱脂粉乳(スキムミルク)</p>
<b>表5</b>	<p>油脂・多脂性食品</p> <p>10g バタ                  20g ベーコン                  10g 植物油                  10g マヨネーズ                  20g ドレッシング                  40g アボカド                  15g ピーナッツ</p>
<b>表6</b>	<p>野菜(1単位300g)・海草・きのこ・こんにやく</p> <p>ほうれん草                  ブロッコリ                  にんじん                  けいさい                  たまねぎ                  キヤベツ</p> <p>半単位計算する必要はありません。                  わかめ                  ひじき                  しいたけ                  こんにやく</p>
<b>調味料</b>	<p>みそ 40g(大さじ2杯)                  さとう 20g(大さじ2杯)                  みりん 35g(大さじ2杯)                  トマトケチャップ 60g(大さじ3杯)                  ナールフ 15g</p>
<b>嗜好飲料</b>	<p>ビール 200ml                  ジュース 160ml                  マネー 100ml                  アイスクリューム 40g                  ガステア 25g</p>

### ③食品の交換

食品交換表は、個人が自由に選択できるようになっていますので、同じ表の間であれば交換できます。



しかし、牛乳(表4)は嫌いだからといって、違うグループの果物(表2)で補うことはできません。



### (4)食品交換表を使って食事療法の実践

次の1)~4)のステップを踏めば自分の献立が作れます。

しかし、自分は料理をしないと言う方や、外食が多い人でも、1)~3)のステップまで理解しておかなければなりません。

#### 1) 指示エネルギーの確認

主治医から指示されているあなたの1日のエネルギーを確認してください。

#### 2) 指示エネルギーから単位への換算

食品交換表の1単位は80キロカロリーですから、あなたの1日に必要な単位は？

$$1日の指示エネルギー（ \quad \quad \quad \text{kcal} ） \div 80 = （ \quad \quad \quad \text{単位} ）$$

#### 3) 3食分の単位配分

あなたの必要な単位がわかったら、朝、昼、夕の三食へ単位を配分します。標準的なものをのせていますので、参考にして下さい。

## 1日の指示単位（指示エネルギー量）配分表

(単位)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日15単位（1200キロカロリー）の場合							
1日の単位	7	1	3	1.5	1	1	0.5
朝	2	1	1	1.5	1	0.3	0.5
昼	2		1			0.3	
夕	3		1			0.4	
間食							
1日18単位（1440キロカロリー）の場合							
1日の単位	9	1	4	1.5	1	1	0.5
朝	3	1	1	1.5	1	0.3	0.5
昼	3		1.5			0.3	
夕	3		1.5			0.4	
間食							
1日20単位（1600キロカロリー）の場合							
1日の単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝	3	1	1	1.5	1	0.3	0.5
昼	4		1.5			0.3	
夕	4		1.5			0.4	
間食							
1日23単位（1840キロカロリー）の場合							
1日の単位	12	1	5	1.5	2	1	0.5
朝	4	1	1	1.5	2	0.3	0.5
昼	4		2			0.3	
夕	4		2			0.4	
間食							

\*表2・表4・表6・調味料は、指示エネルギーが変わっても同量なので、主食の表1と主菜の表3で調整しましょう。

自分の配分表を確認したら、次の注意事項を参考にしながら、空欄に書き込んでみましょう。

あなたの指示エネルギー（1日                      kcal）＝（                      単位）

### 一日の単位表を作成してみましょう

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日の 単位数		1		1.5	1	1	0.5
朝食の単位							
昼の単位							
夕の単位							
間食の単位							

表示単位の配分表を参考にして、自分が食べられる単位を記入してみましょう。  
指示エネルギーによって主食の量が変わります

1回の食事で食べられる量は、  
下の写真のとおりです。

主食は量って食べる習慣を！

指示エネルギー	ご飯	食パン	バターロール
1200kcal	小茶碗1杯 100g 	6枚切り1枚 60g 	小2個 50g 
1400kcal	中茶碗1杯 150g 	6枚切り1.5枚 90g 	小3個 75g 
1600kcal	中茶碗1杯 150g 	6枚切り1.5枚 90g 	小3個 75g 
1800kcal	小茶碗2杯 200g 	6枚切り2枚 120g 	小4個 100g 

1単位(80kcal)・・・ ごはん 50g  
食パン 30g  
バターロール 25g

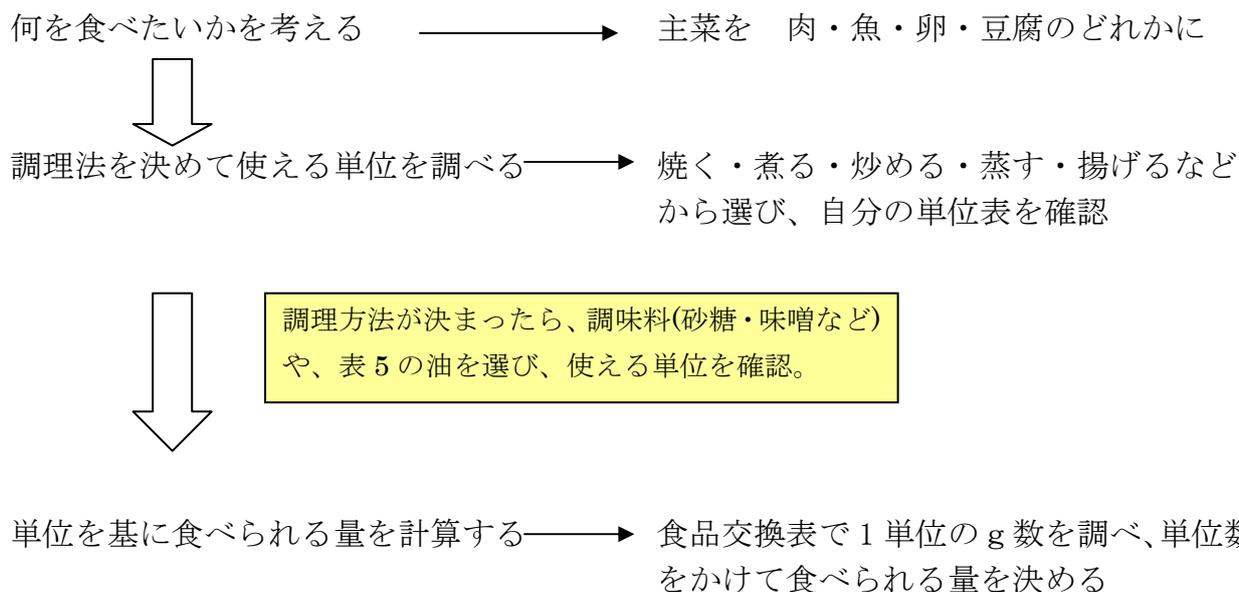
#### 4) 実際に献立をたててみましょう

- 主食は表1から選び、必ずはかりましょう。
- 主菜は表3(魚介、肉、卵、チーズ、大豆製品)の食品から選び、献立を考えます。
- これに表6(野菜、海藻、きのこ類)を添えることでバランスがとれてきます。
- 毎日の献立からどうしても不足しがちなのが野菜です。野菜は毎食100g以上を心がけて食べるようにします。

- **表5**(油、ドレッシング、マヨネーズ等)の食品は少量でもエネルギー量が高いのでとり過ぎないように注意しましょう。また、動物性の脂肪(バター、ラード等)よりも植物性の油(マーガリン、サラダ油、オリーブ油等)を使いましょう。
- 脂質を多く含んでいるベーコンや豚バラ肉、種実(ゴマ、ピーナッツなど)は**表5**になります。
- 調味料(砂糖、味噌、みりん等エネルギーを無視できないもの)は1日0.5単位まで使えます。砂糖4g(0.2単位)味噌汁1わん分の味噌12g(0.3単位)で調味料の1日分に相当します。
- 塩、しょう油、酢、ソース、化学調味料、香辛料などはエネルギーを無視できますが、食塩をたくさん含むものもあるので、注意が必要です。

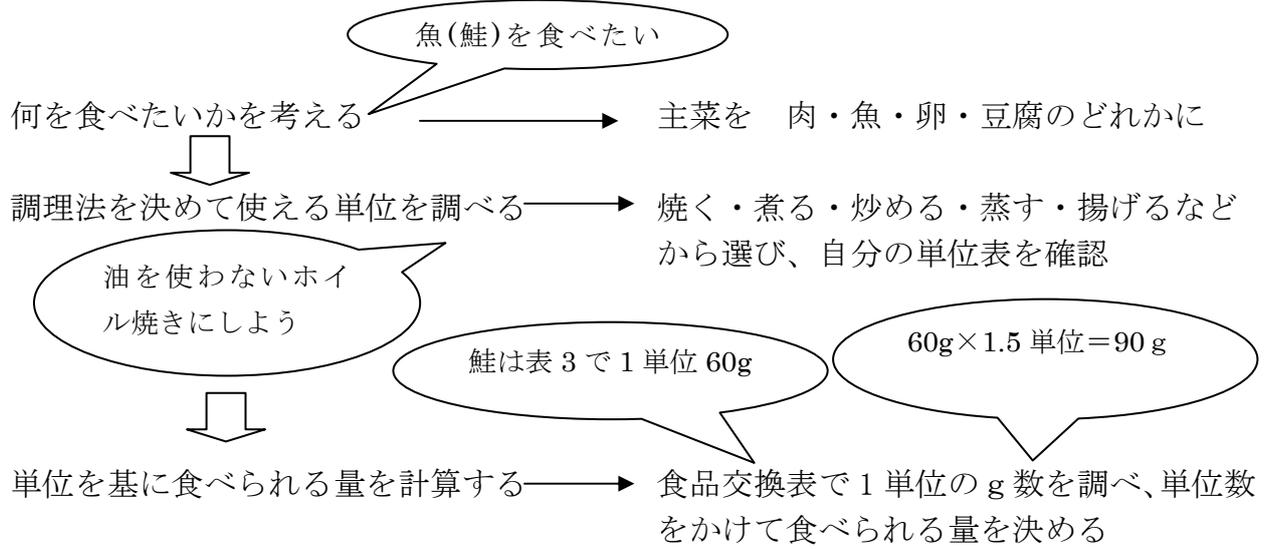
以上のことに注意して実際に献立を考えていきます。

次のような流れで、献立名よりもまず食べたい材料を思い浮かべましょう。



1日<1600kcal>の昼食献立の例をとって説明します。

1日20単位(1600キロカロリー)の場合							
	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味
1日	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝	3	1	1	1.5	1	0.3	0.5
昼	4		1.5			0.3	
夕	4		1.5			0.4	
間食							



ごはんは、1単位50gだから  
 $50g \times 4 \text{ 単位} = 200g$

90gの鮭と野菜、きのこをたっぷり使ってホイル焼きに。レモンとポン酢を添えて。

献立	材料名	分量 (g)	備考
ご飯		200	(表1)4単位
鮭のホイル焼き	鮭	90	(表3)1.5単位
	塩・こしょう	少々	
	たまねぎ	40	
	しめじ	20	
	酒	6	
	レモン	10	
	ポン酢	15	
ホーレン草のソテー	ホーレン草	40	
	ベーコン	7	(表5)0.3単位
	人参	15	
みそ汁	ワカメ	3	
	大根	40	
	みそ	12	

ホイル焼きでは油を使わなかったので、ほうれん草と人参とベーコンのソテーを副菜にしました。(ベーコンは表5)

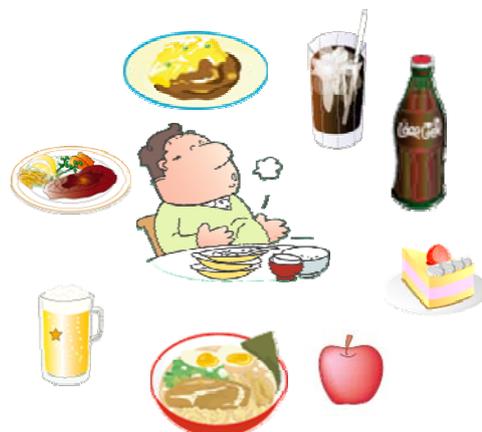


## (5) 悪化させる食生活

糖尿病コントロールを悪化させる代表的なもの

- ・アルコール
- ・外食
- ・間食
- ・ため食い・早食い
- ・遅い食事

以上5点について考えていきます。



### 1) アルコールについて

#### ①アルコールのエネルギー

アルコール飲料は糖尿病の治療や合併症の防止上、悪影響がありますので、できる限り禁酒をすることが望まれます。ご承知の通り、とてもカロリーが高いため、飲酒については、必ず主治医と相談し、指示を守りましょう。

各アルコールのエネルギー量は下の表に示した通りです。アルコールは食品交換表の他の食品、表との交換はできません。

アルコール1単位の目安

食品	1単位(80kcal)の目安	備考
ビール	200ml 	ビン1本(大)633、(中)500、缶(普)350、(ロング)500ml
ワイン	100ml 	ワイングラス1杯60ml
日本酒	70ml 	
焼酎(乙類)	50ml	
焼酎(甲類)	40ml	
梅酒	50ml	

※ 商品によってカロリーがそれぞれ違います。表示されているカロリーを確認しましょう。

ビール(350ml) 1缶・・・約140kcal      ビール(633ml) 1本・・・約250kcal  
 発泡酒(350ml) 1缶・・・約150kcal      ビール(500mlロング缶)1缶・・・約200kcal  
 焼酎(お湯割り) 1杯・・・100～150kcal  
 チューハイ(350ml) 1缶・・・120～160kcal



②つまみにも要注意

お酒のつまみには高エネルギーの食品が特に多いので、注意しましょう。  
野菜サラダや海草類にするとエネルギーが抑えられます。



おつまみのエネルギー量(1単位の日安量)					
種類	1単位	目安量	種類	1単位	目安量
柿の種	18g	20粒	枝豆	60g	さやつき140g
ピーナッツ	15g	17粒 	冷奴 	100g	木綿豆腐1/4丁
チョコレート 	15g	小3かけ 	さけ缶	40g	1/4缶
さきいか 	30g	1つかみ	やきとり	40g	1.5本
チーズ	25g	ベビーチーズ1個 	さしみ(白身)	60g	6切れ
			さしみ(青身)	30g	3切れ
サラミ	15g	薄切り3枚			

③アルコールを飲むことの血糖値への影響

ア) アルコールはインスリンの作用を低下させる働きもあるため血糖値は上昇します。  
イ) 逆に飲み薬やインスリンを使っている人で低血糖の危険も出てきます。  
このように、アルコールは血糖コントロールを乱す作用があるのです。

④アルコールを飲んでも良い条件

以下の(ア～カまで満たしていれば2単位まで許可されます)

- ア) 血糖コントロールが良好 (HbA1c6.5%以下)
- イ) 肥満がない
- ウ) 肝機能が正常
- エ) 糖尿病合併症がない
- オ) 糖尿病の薬物療法を行っていない
- カ) 飲み始めてもやめられる人



## 2) 外食について

最近では家族や友人と、または仕事による出張や宴会で外食の機会が増えてきています。指示単位を守るために外食の特徴をよく理解し、多いものは残し、足りない場合は補うようにすることが大切です。そのためには、日頃から計量の習慣を身につけ、目安量が解るようにしておきましょう。

### ①外食の問題点

- ア) 一般に総エネルギー量が高い
- イ) 穀類が多い、油の使用量が多い
- ウ) メニューにより、たんぱく質が多い、または少ない (バランスが悪い)
- エ) 野菜が少ない
- オ) 濃い味付けが多く、塩分や砂糖のとりすぎになる
- カ) いつも好きな物を選び、偏った食事になりやすい



### ②外食する時の注意(多いものは残し、足りない場合は補う)

- ア) 1日の食事の中で、量やバランスを考える  
自分の指示エネルギー量の 1/3 を 1 食分と考えてください
- イ) 主食中心の一品料理は避ける  
ラーメン、チャーハン、スパゲティ、カレーライス、丼物
- ウ) 栄養のバランスを摂る為に多くの材料を使ってあるものを選ぶ  
幕の内弁当、和風定食、ミックスサンドなど
- エ) 油を多く使った料理、甘味を強く感じる料理は避ける
- オ) 野菜などの不足している食品を補う
- カ) 同じ種類の物を食べ合わせない  
カレーライスとパン、御飯と麺類など

### ③弁当を食べる場合のコツ

- ア) 弁当を選ぶ時は 600 kcal 以下のものを買う  
(値札シールの下にはほとんどカロリーが表示されています)
- イ) 弁当は幕の内弁当を選ぶ  
(材料が多く、野菜も入っています)
- ウ) 主食の御飯の量は多ければ残す  
(1800 kcal であれば主食は小茶碗に軽く 2 杯です)
- エ) 600 kcal 以上を食べてしまった場合、夕食で調整します



### 3) 間食について

#### ①間違った間食をやめよう

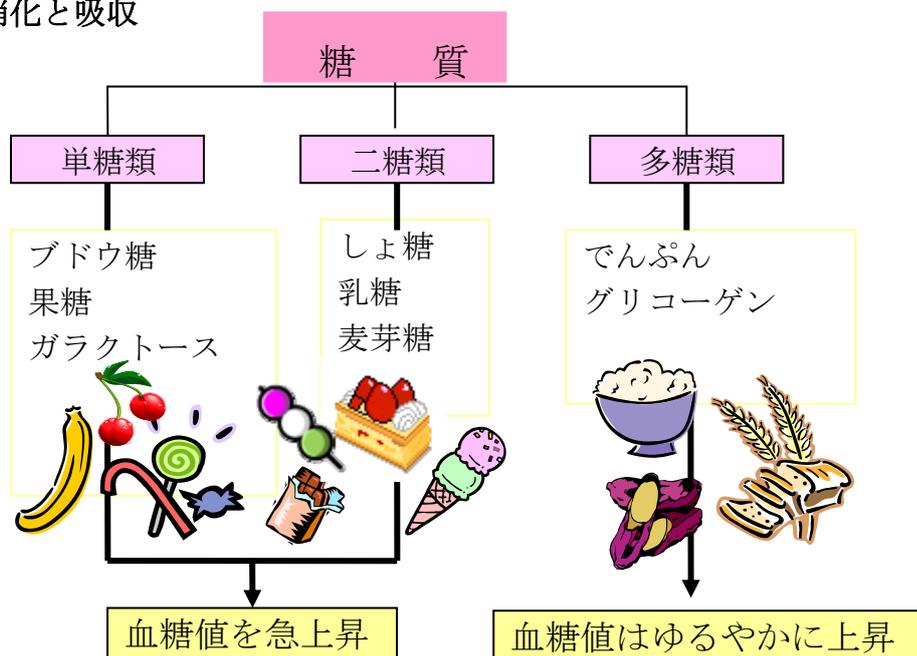
間食というと、ふつうは悪い習慣としてとらえられますが、食事療法における間食は、1日の指示エネルギー内でとる食品(表2\*果物・表4\*牛乳、乳製品)のことを意味します。

単位配分表で、間食の項目がもうけられているのは、血糖値の急激な変動を避けるため、食事量を配分するという考え方なのです。



食事療法以外の余分な間食(お菓子など)は、ブドウ糖(単糖類)やしょ糖(砂糖の主要成分)、乳糖、麦芽糖(二糖類)が多く使われており、血糖値を急上昇させます。一方、ご飯やいも類などは、同じ糖質でも、多糖類という構成でゆっくりと分解されるため、血糖の上昇もゆるやかです。

#### \*糖質の消化と吸収



※果糖は果物に多く含まれる単糖類ですが、血糖値の上昇はゆるやかです。しかし果物に含まれる糖質は果糖だけではなく、しょ糖も含まれるため食べすぎには注意が必要です。気をつけましょう。

## ②食事療法以外の余分な間食には要注意

一般にいう間食(食事療法以外の余分な間食)は、高カロリーで砂糖もたくさん使われています。甘いお菓子のほか、清涼飲料水にも砂糖がたくさん入っているので、注意しましょう。

コーラ(500ml) 1本 . . . . 砂糖 約 50g

スポーツ飲料(500ml) 1本 . . . . 砂糖 約 22g 入っています



## 4) ため食い・早食い

### ①ため食い

食事を抜く人や、長時間食事を摂らない人は基礎代謝が低下し、エネルギーを使わない体質になります。長い空腹の状態の後、食べ物を摂るなどの、ためぐいをする、体脂肪を余分にため込んでしまいます。血糖値を良好にコントロールするためには、朝、昼、夕の3回、できるだけいつも同じ時間に食べるようにします。仕事の都合などでどうしても食事が取れない場合は、補食として軽い食事を摂ります。しかし、次の食事で減らし、一日の指示エネルギーの範囲はきちんと守ります。

### ②早食い

食事を始めてから15分～20分程して「満腹だ」と感じます。このため、10分程度で食べる早食いは、満腹感を感じる以前に、必要量以上に食事を摂ってしまうこととなります。その結果、エネルギー摂取量が増えてしまいます。

## 5) 遅い食事「夜食症候群」

夜は消化管の活動が活発になり、食べたものが吸収されやすく、摂食によって誘発されるインスリン分泌も増加します。インスリンには体内での脂肪合成を促進する作用があります。さらに、夜遅くとしたエネルギーは昼間よりも身体活動の低下により、消費されることがなく、脂肪として体に蓄えられてしまうのです。夜遅くは食べない。少なくとも、寝る前2時間は、食べないないといった注意が大切です。

## (6) 食事療法で気をつけなければならない合併症

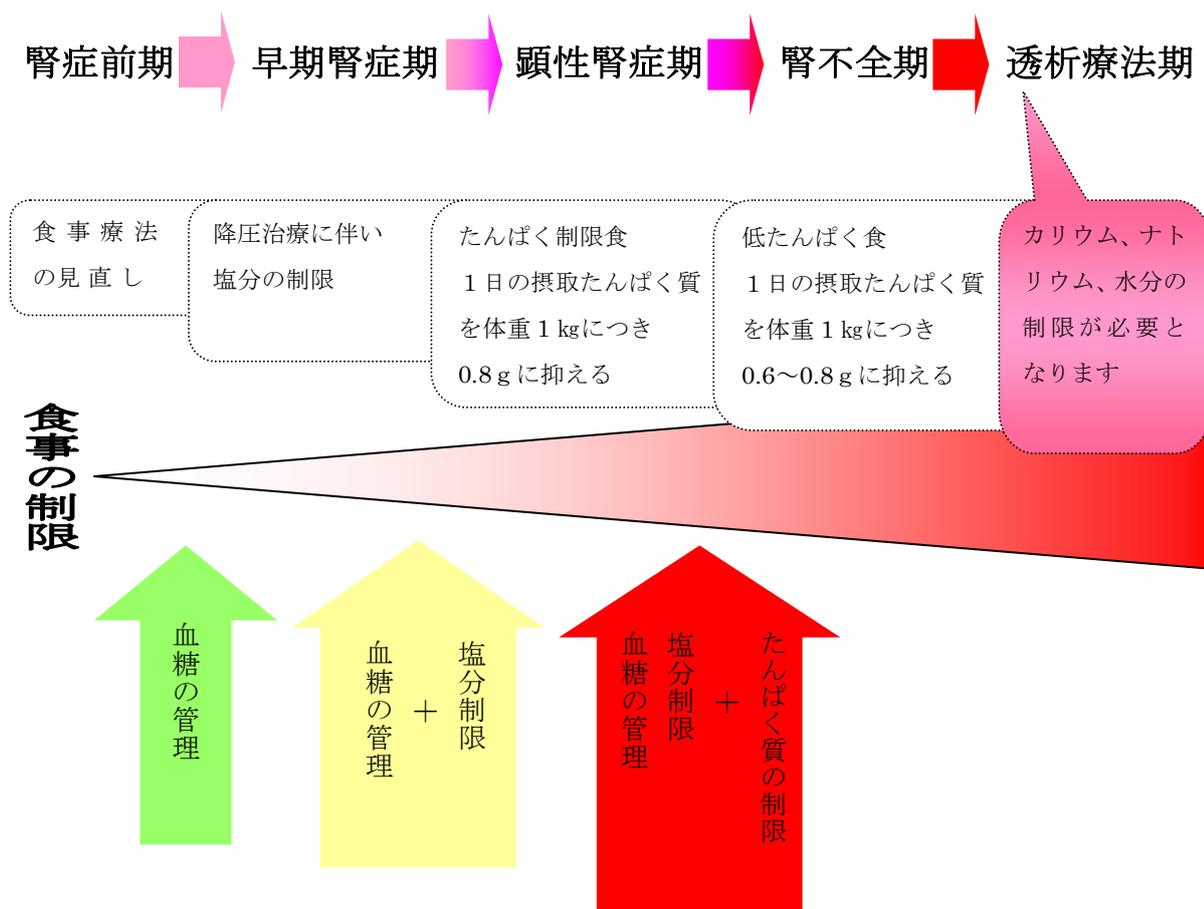
糖尿病の合併症を予防するには、早期から正しい食生活をして血糖値をコントロールし、体重、血圧、血中コレステロールなどを良い状態に保つことが最も大切です。しかし、コントロールが悪く、合併症が発症した場合には、今の食事療法よりも制限が厳しくなります。食事療法が更に必要となる合併症は以下のとおりです。

- 糖尿病腎症
- 高血圧症
- 高脂血症

それぞれ医師の指示に従った食事となります。

## 1) 糖尿病腎症の合併

糖尿病腎症では、早い段階で、病気の進行を食い止めることが大切なので、食事に対する制限も増えます。第3期より蛋白制限を始め、更に高血圧の合併があれば早い時期より食塩の制限を行います。腎症を進行させないためには、食事療法をしっかりと行い、血糖コントロールをすることが、まず重要になってきます。

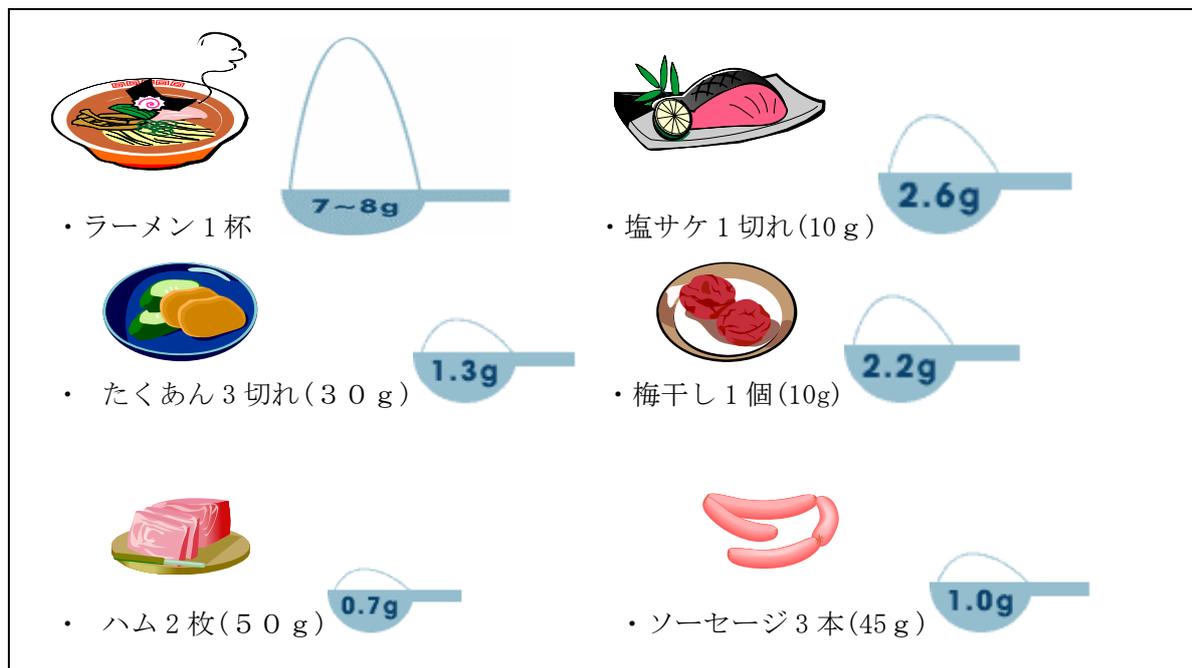


## 2) 高血圧症の合併

日本人の平均塩分摂取量は、13g前後あります。高血圧症ではない方の一般的な目標としては、男性は1日10g未満、女性は8g未満の塩分摂取が望ましいといわれていますが、高血圧症を合併したら、1日塩分量は6g~7gへ制限します。

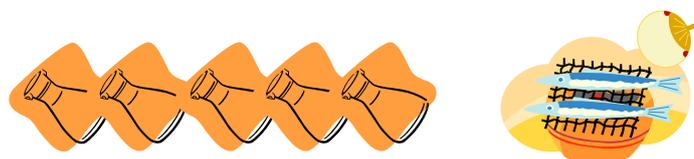
しかし、減塩だけでは血圧が低下しない方も少なくありません。最近の研究ではDASH食（減塩、カリウム／マグネシウム補充、食物繊維豊富な高血圧予防食）という食事療法が取り上げられるようになってきました。

①塩分の多い食品を知る (高血圧症を合併したら、1日塩分量は6g～7g)



これらはあくまでも一例に過ぎません。塩分の多い食品はできるだけ控えましょう。

②塩分を控えるためのコツ



ア)かけしょう油よりつけしょう油

ソースやしょう油は直接かけるより、小皿にとり、つけて食べる方が塩分摂取を控えられる。

イ)酸味・香辛料・香味野菜を利用



料理には、加工食品ではなく、新鮮な材料を使うのが減塩のコツです。素材が新鮮なら、薄味でもおいしいものです。レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと減塩に効果的です。

また、酸味や香辛料 (わさび・唐辛子など)、香味野菜 (しょうが・ねぎ・しそ・みょうがなど) を上手に使い、アクセントをつけるとおいしく減塩できます。香辛料を使ったドレッシングを手作りすると塩分の加減ができます。

### 3) 高脂血症の合併

高脂血症の治療は食事療法が基本です。高脂血症にはコレステロールが高いタイプ、中性脂肪が高いタイプ、どちらも高いタイプがあります。それぞれのタイプによって治療法が若干違ってきます。

#### コレステロールが高いタイプの食事療法

摂取エネルギーを必要最低限に抑え、飽和脂肪酸やコレステロールを多く含む食品を控え、不飽和脂肪酸を多く含む青魚や食物繊維を多く含む野菜類や海藻類などを増やします。1日のコレステロール摂取量は300mg以下に抑えます。

**飽和脂肪酸 (脂)** . . . . . 代表的なものはラード、バター、肉の脂身  
**室温では固形** . . . . . 洋菓子、スナック菓子などに多く使われている

**不飽和脂肪酸 (油)** . . . . . 代表的なものはサラダ油、オリーブ油  
**室温では液体** . . . . . 魚、大豆製品に多く含まれている

#### 中性脂肪が高いタイプの食事療法

摂取エネルギーを抑え、動物性脂肪、糖質、アルコールなどを控えます。

#### どちらも高いタイプの食事療法

上記の2つのポイントを守ります。

- ① コレステロールを多く含む食品を知る(1日のコレステロール摂取量は300mg以下に)

卵黄 1個 (18g) . . . 252mg	バター大さじ1 (10g) . . . 21mg
	
牛バラ肉(100g) . . . 70mg	鶏レバー 50g . . . 185mg
うなぎ 1串 (80g) . . . 184mg	イクラ 大さじ1 (17g) . . . 82mg
	
カスタードプリン 1個 . . . 182mg	

脂肪を抑えるためのコツ

ア) コレステロールを抑える油を利用

最近では、コレステロールを抑えるといった油が市販されています。油炒め料理をする時に便利です。

イ) 調理器具の工夫

テフロン加工したフライパンを利用することで、油を使わなくても、焦げ付かずにすみますし、オイルスプレー や、油引きなどの器具を使えば、油の量をセーブできます。



## (7) 食事療法のまとめ

### ※食事療法のポイント

規則正しい食生活  
バランスのとれた食品選び  
アルコールや外食には要注意  
間食は果物・乳製品で  
しっかり噛んでゆっくり食事  
禁煙、禁酒もしっかりと



食事療法の主役は患者さん自身です。

時には家族や周囲の協力も得ながら、無理をせずに目標を立てて食事療法を継続していきましょう。

糖尿病の食事療法は、栄養のバランスがとれている事が基本なので、誰にでも適応する健康、美容食なのです。

## (8) 栄養指導でよくでてくる Q&A

### 1) GI (グリセミック指数) 値について教えてください

GI 値とは、血糖上昇反応指数とも言われ、食物を食べたあとの、血糖値の上昇しやすさの指数です。(ブドウ糖は GI 値=100) GI 値が高い食品は消化吸収が早いので血糖が急激に上昇します。逆に GI 値の低い食品は血糖をゆっくりと上昇させます。

しかし、この GI 値は、他のものと一緒に食べた場合、かむ回数、人種差、個体差などで変化するという研究結果もあります。GI 値が低い食品でも食べ過ぎると太りますし、逆に GI 値が高い食品でも 1 回の摂取量が少なければ問題ありません。

したがって、GI 値はひとつの参考資料としてとらえ、GI 値だけに頼ることなく、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

主な食品の GI 値

白米ごはん	84	フランスパン	93	うどん	80
赤飯	77	食パン	91	スパゲティ	65
胚芽精米	70	全粒粉パン	50	中華めん	61
玄米ごはん	56			そば	59

### 2) 特定保健用食品(トクホ)について効果を教えてください

「血糖値が気になる方に」という表示がされた食品、お茶などが手に入るようになりました。商品の特徴をよく理解し、上手に使用することが大切です。例えば、グアバ茶のグアバ茶ポリフェノールという成分は、糖質の吸収をおだやかにする働きがあるといわれています。また、甘味料に含まれる L-アラビノースという成分は、砂糖の消化吸収を抑制する効果があるとされています。どちらも食後の血糖値上昇をおさえることができるのですが、食事と一緒に摂らないと意味がありません。また、食事のとりすぎを解消することはできません。

糖尿病の治療薬ではありませんので誤解のないように。

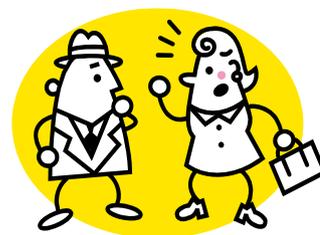
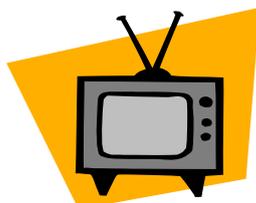


### 3) 糖尿病に効くと言われている健康食品を試してみようと思うのですが、効果はあるでしょうか

最近、テレビ、雑誌、インターネットなどで、健康に関するさまざまな情報が手に入るようになりました。健康食品やサプリメントの健康機能ばかりに目をむけることなく、その食品のエネルギーやたんぱく質、糖質、脂質といった栄養成分がどれだけ含まれているのか、1日あたりどの程度とることが適切なのかといった点を注意深く確認して利用することが大切です。

体にいいと言われている食品でも、とりすぎはよくありません。科学的根拠の乏しい情報に振り回されず、必要ならば最小限の利用にとどめること、また安全性や有効性の情報がよくわからない商品は利用しないことなど、冷静に判断してください。

わからないことがあれば、医師、薬剤師、管理栄養士などに相談してください。



#### ※糖尿病の治療薬との併用による相互作用への注意が必要なサプリメント・健康食品

##### グルコサミン

血糖値、血圧、血中コレステロール、中性脂肪値の上昇などの影響が報告されている

##### イチョウ葉

血糖降下作用を強めることがあるので、血糖降下薬を服用している人は低血糖の注意が必要。

##### コエンザイム Q10

血糖降下作用を強めることがあるので、血糖降下薬を服用している人は低血糖の注意が必要。

##### EPA

まれに血糖値コントロールに影響を与えることがあると報告されている

##### 亜鉛

1型糖尿病の患者ではHbA1c値が高くなる可能性と、血中HDL（高比重リポ蛋白）値が低くなる可能性が指摘されている。

#### 4) どうしても口淋しいときに良い方法はありませんか

例えば、食事の時間まであと少しというときは、ガムを1粒(3kcal)噛んでみるとどうでしょうか。

かむことは、満腹中枢を刺激しますので、空腹感がまぎれるかも知れません。

#### 5) おなか一杯になるまで食べてしまい、後悔することがあります

早食いになっていませんか？よくかんでいますか？食事の内容をもう一度みなおしてみましよう。野菜類は十分でしょうか。食事の最初に野菜料理(おひたし、サラダ、野菜スティックなど)をよくかんで食べてみてください。

#### 6) 牛乳はカロリーが高いので飲みたくないのですが

牛乳はたんぱく質やカルシウムが含まれていて日本人に不足しがちなカルシウムを補給するために大切です。多量に飲むとカロリーのとりに過ぎや脂質のとりに過ぎになりますが、1日1.5単位(180ml)は飲みましよう。

牛乳が苦手な人は、無糖ヨーグルトにすることもよいでしょう。

#### 7) 砂糖の代わりになる人口甘味料について教えてください

最近では、砂糖の代わりになる低エネルギーの甘味料がスーパーやドラッグストアで手に入るようになりました。また、「カロリーゼロ」と表示されている清涼飲料にも甘味料が使われています。体質や体調によっては下痢をおこす人もいますので、注意が必要です。

甘味料名	エネルギー (1gあたり)	主に使われている 食品	特長
キシリトール	3 kcal	ガム 	血糖値を上昇させない 虫菌になりにくい
アスパルテーム	0 kcal	炭酸飲料 清涼飲料水 	血糖値を上げにくい
フラクトオリゴ糖	2 kcal	ヨーグルト	血糖値を上げにくい 整腸作用がある
砂糖	4kcal	洋菓子・和菓子 炭酸飲料	血糖値を上げる

低エネルギー甘味料(パルスweet、ラカント、オリゴ糖など)は、砂糖と同じ甘さでエネルギーが少なく血糖値を上げにくいといった特長があります。その商品をよく理解して使用しましょう。



厚生労働省特別用途食品 (甘味料)



(パルスweet)



(ラカント S)



(オリゴ糖)



厚生労働省許可特定保健用食品 (甘味料)



(あなたの味方)