

ニプロ 糖尿病関連小冊子 シリーズ

ニプロ株式会社では、糖尿病に関する小冊子を発行しております。ご要望の際は、弊社担当者までご連絡ください。

糖尿病の治療法を知ろう

- 食事療法について知ろう
- 運動療法について知ろう
- 薬物療法について知ろう

糖尿病の合併症

- 目と腎臓の余病
- 神経と太い血管の余病

- 糖尿病ってどんな病気？
- 糖尿病と歯周病
- 糖尿病と低血糖
- 糖尿病と妊娠
- 糖尿病とフットケア
- 糖尿病と肥満
- 糖尿病とシックディ
- メタボリックドミノを食い止めよう！
- 小児の糖尿病
- 糖尿病とがん
- 糖尿病と認知症
- 高齢者糖尿病のフレイルを予防
- 災害・震災時の血糖管理マニュアル
- 糖尿病と血管障害
- 血糖自己測定(SMBG)で血糖コントロールをしよう！

糖尿病の 治療法を知ろう

Ⅰ 食事療法について知ろう

監修 宝塚市立病院 病院事業管理者 兼 糖尿病内科 主任部長
難波 光義 先生

ニプロ血糖自己測定器に関するご質問は、お気軽に
下記へお問い合わせください。
治療などに関しましては主治医にご相談ください。

やさしい ニプロ
0120-834-226

24時間365日 電話を受け付けております。
平日17:30～翌日9:00／土・日・祝はサービス内容が限られます。

※電話番号をよくお確かめの上、おかけ頂きますようお願い致します。

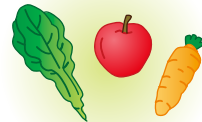
当フリーダイヤルでは、お客様に適切な対応をさせていただく為に個人情報をお伺いしております。
必要な情報をいただけない場合には適切な対応ができない場合があります。

ニプロ株式会社

〒531-8510 大阪市北区本庄西3丁目9番3号



はじめに



糖尿病

ってどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が増えた状態が長く続いて、さまざまな合併症を起こす病気です。

血糖値のコントロールは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが行いますが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、その働きが悪くなると高血糖が生じます。糖尿病はインスリンがまったく分泌されない「**1型糖尿病**」とインスリンの分泌量が低下したり、その働きが弱る「**2型糖尿病**」に分けられますが、日本の糖尿病患者の大多数は後者の2型糖尿病です。

糖尿病は、糖尿病になりやすい体質をもっている人に、肥満、過食、運動不足、ストレスなどの環境的要因が加わって発症します。

糖尿病の合併症としては、腎臓障害、網膜症、神経障害などがよく知られていますが**心筋梗塞や脳梗塞**も起こしうのです。

もくじ

1. 食事療法の基本 2
2. なぜ食事療法が必要なのでしょう？ 2
3. 適正なエネルギーを摂取する 3
4. 1日のバランスのいい食事の摂り方 3
5. 栄養のバランスに気をつける 4
6. 脂肪の摂り過ぎには特に注意を 4
7. 食物繊維を十分に摂ること 5
8. 主食はパンよりご飯を 5
9. 塩分は控えめに 5
10. 1日3食、規則正しい食生活を 6
11. アルコールは控えめに 6

1. 食事療法の基本

糖尿病治療の基本は食事療法です。たとえ経口薬やインスリン注射で血糖値をコントロールしている場合でも食事療法をきちんと行うことが前提となるのです。食事療法といっても特別なことを行うわけではありませんし、糖尿病だから食べてはいけないものや、たくさん食べた方がいいというものも基本的にありません。

食事療法の基本

- 1 **適切なエネルギー量の食事**
- 2 **栄養素のバランスが良い食事**
- 3 **糖尿病合併症の発症、進展防止を図れる食事**
- 4 **規則的な食事**

「その人にちょうどよい量」を、さまざまな食品からバランス良く摂取することで、こうした糖尿病の人たちの食事が、「**理想的な健康食**」として、最近では糖尿病でない一般の人にも注目されています。

2. なぜ食事療法が必要なのでしょう？

糖尿病は食事で摂る栄養素の処理と密接な関係にあるインスリンの不足や欠乏から起こる病気です。高血糖や合併症を予防するには、**食べ物の量を制限し、栄養分が偏らないようにエネルギー量とバランスのとれた食事に切り替える必要がある**のです。

3. 適正なエネルギーを摂取する

1日の必要エネルギー量の計算方法は、以下のように計算してみてください。

1日の必要エネルギー量 $\text{標準体重}^* \times \text{身体活動量}^{**} (25 \sim 30, 30 \sim 35)$

* 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

** 身体活動量がかなり多い人

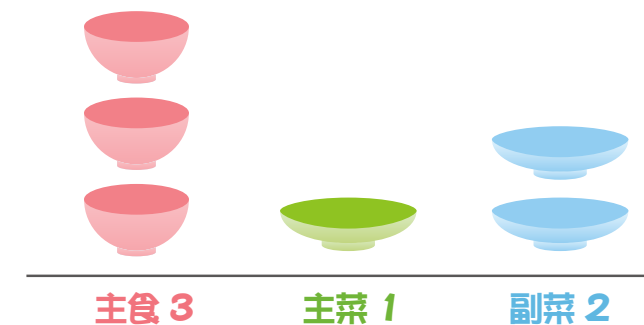
食事療法では、各々の体重や活動量を考慮して、1日の摂取エネルギー量を決めますので、どのくらいの食事量が適切か、およその目安を覚えておくことが大切です。

また、糖尿病では80kcalを1単位として食品のエネルギーを計算しますが、食事のエネルギー量を細かく計算することはかなりの負担を伴い**ストレスの原因**となる場合もありますので、**主食であるご飯1杯分、あるいはパン1枚のエネルギー量、さらに良く食べる食品のだいたいのエネルギー量を覚えておく**とよいでしょう。

5. 栄養のバランスに気をつける

必要なエネルギーを栄養のバランスを考慮して摂取することも大切です。理想的な栄養バランスは「**糖質55～60%、たんぱく質20%、脂肪20～25%**」の割合です。具体的には「**主食3、主菜1、副菜2**」の割合で食べれば、理想的な栄養バランスを保つことができます。

なお、1回の食事では主食と主菜は1種類にしましょう。



6. 脂肪の摂り過ぎには特に注意を

栄養バランスの面で、特に注意することは脂肪を摂り過ぎないことです。脂肪の摂り過ぎは肥満の原因となり、**肥満はインスリンの働きを弱め血糖値を上昇させます**。そこで、調理にはできるだけ油を使わないことさらに揚げ物を作る場合には、**油がたくさんしみこみやすい衣を使わずに素揚げにするなどの調理法の工夫**も大切です。



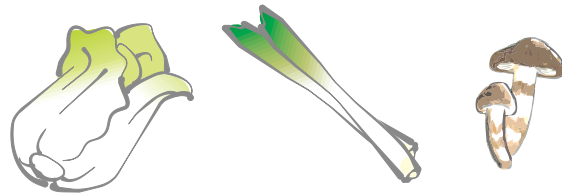
4. 1日のバランスのいい食事の摂り方

- 1日3食摂る。
- 主食はむしろ適量を摂る。
- 副食（魚・肉・豆腐・卵など）は1食に必ず1皿
- 野菜は毎食摂る。
- 牛乳・果物は決められた量を摂る。
- 油を使った料理は1日に2品までにする。
- 嗜好品（アルコール・菓子）は毎日と摂らず、決められた量以下にする。
- こんにゃく、タケノコ、海藻、きのこ、寒天など、**カロリーが少なく食物繊維の多い食品**を選ぶ。



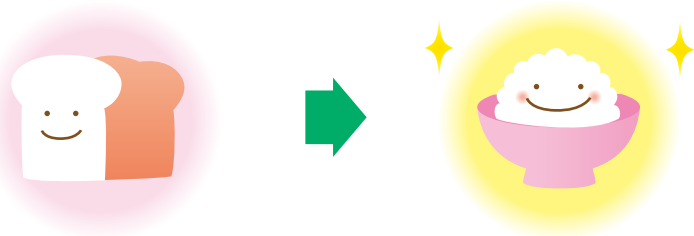
7. 食物繊維を十分に摂ること

食物繊維と一緒に摂ると栄養の消化・吸収に時間がかかるため**血糖値の急激な上昇を抑えます**ので、食物繊維の豊富な野菜、海草、キノコなどを積極的に食べましょう。



8. 主食はパンよりご飯を

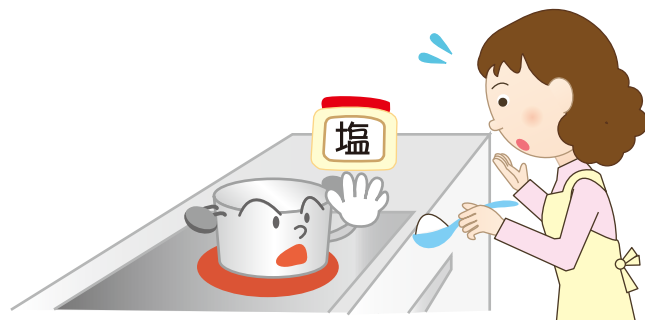
パンより米のほうが血糖値の上昇は緩やかですので主食はパンよりむしろご飯のほうがベターです。



9. 塩分は控えめに

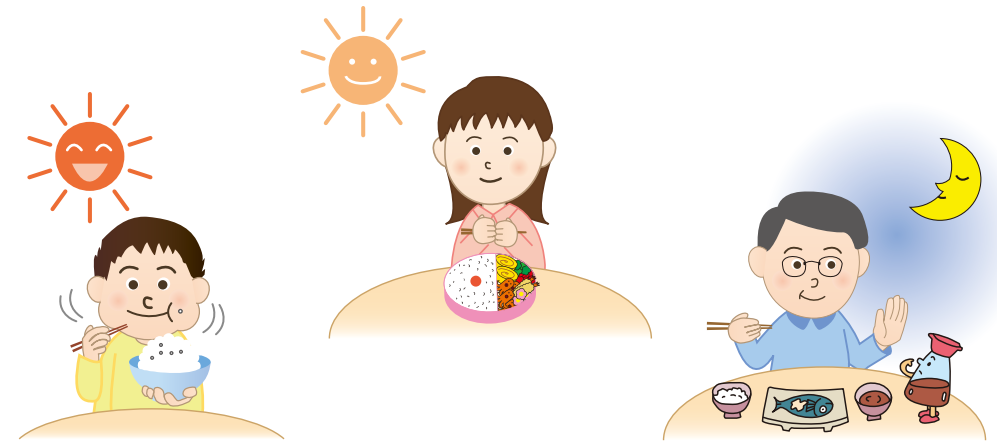
塩分の摂り過ぎは高血圧の原因となり、**高血圧は動脈硬化の原因**ともなりますので、塩分はできるだけ控えめ(1日の摂取量6g未満)にしましょう。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より



10. 1日3食、規則正しい食生活を

例えば**昼食を抜いて夕飯を沢山食べると、夕食後の血糖値が高くなります**ので、**食事はきちんと3回に分けて食べましょう**。



11. アルコールは控えめに

アルコールはつい限度を超えて飲み、コントロールを乱しやすいもの。血糖値がきちんとコントロールされていて合併症がなければ、少量のアルコールを飲んでもかまいませんが、**ビールならコップ2杯、日本酒なら0.7~0.8合、ウイスキーならシングルの水割り1~2杯程度に抑えましょう**。

また、お酒を飲んだら、その分のエネルギー量を食事で調節することも大切です。しかし、**アルコールはカロリーがあっても栄養分にはまったくありませんので、主食と置き換えることもできません**。

