

糖尿病の食事療法について

管理栄養士 山下有香



はじめに

- 糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法の3つの方法があります。これら3つの中でも食事療法は、糖尿病治療の基本となるものです。



糖尿病の食事療法の目的

1. 健康的な生活を送るのに十分な栄養を摂ること。
2. 血糖、血中脂質、血圧、体重を良好に維持すること。
3. 糖尿病合併症の発症、合併症の悪化を防ぐこと。



糖尿病の食事療法の目的

1. 健康的な生活を送るのに十分な栄養を摂ること。
2. 血糖、血中脂質、血圧、体重を良好に維持すること。
3. 糖尿病合併症の発症、合併症の悪化を防ぐこと。



糖尿病の食事療法の目的

1. 健康的な生活を送るのに十分な栄養を摂ること。
2. **血糖、血中脂質、血圧、体重を良好に維持すること。**
3. 糖尿病合併症の発症、合併症の悪化を防ぐこと。



糖尿病の食事療法の目的

1. 健康的な生活を送るのに十分な栄養を摂ること。
2. 血糖、血中脂質、血圧、体重を良好に維持すること。
3. 糖尿病合併症の発症、合併症の悪化を防ぐこと。



糖尿病の食事療法に必要なこと

1. 適正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、進展の防止を図れる食事
(最近では、特に食後血糖に配慮した食事)
4. 健康的な食習慣



栄養指導に用いる一般的なツール

食品交換表



食事療法の基本を
理解するための手引書

フードモデル



実物大の模型



食品交換表

～6つの食品グループに分類されている～

主に炭水化物

主に蛋白質

主に脂質

主にビタミン・ミネラル

食品の種類	1単位 (80kcal) あたりの栄養素の平均含有量		
	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
主に炭水化物を含む食品 (I群)			
表1 ●穀物 ●いも ●炭水化物の多い野菜と種実 ●豆 (大豆を除く)	18	2	0
表2 ●くだもの	20	0	0
主にたんぱく質を含む食品 (II群)			
表3 ●魚介 ●肉 ●卵、チーズ ●大豆とその製品	0	9	5
表4 ●牛乳と乳製品 (チーズを除く)	6	4	5
主に脂質を含む食品 (III群)			
表5 ●油脂 ●多脂性食品	0	0	9
主にビタミン、ミネラルを含む食品 (IV群)			
表6 ●野菜 (炭水化物の多い一部の野菜を除く) ●海藻 ●きのこ ●こんにゃく	13	5	1
調味料 ●みそ、さとう、みりんなど			

6つの食品グループ (6つの表)

主に炭水化物を含む食品

表1 の食品



表2 の食品



主にたんぱく質を含む食品

表3 の食品



表4 の食品



主に脂質を含む食品

表5 の食品



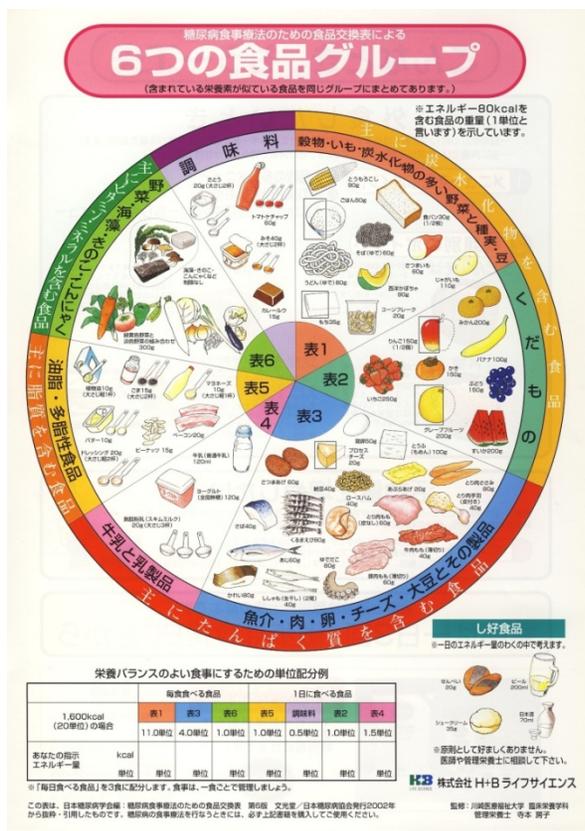
主にビタミン、ミネラルを含む食品

表6 の食品




食品交換表の考え方をを用いた栄養指導

- それぞれの食品が、エネルギー80kcalを含む食品の重量（1単位と言います）を示していることを説明します。
- 同じグループ、同じ単位数であれば、交換してもよいことを説明します。
- 医師が1日のエネルギー摂取量を指示し、栄養士が単位数を割り出します。食品交換表の6つのグループにバランスよく配分し、献立に役立てていただけるよう説明します。



適正な摂取エネルギー量の計算方法

□ 適正な摂取エネルギー量 = 標準体重 × 身体活動量

- 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- 身体活動量 (kcal/kg標準体重)
(標準体重 1 kg あたりの必要エネルギー量)

I 軽い労作 (デスクワークが多い職業、主婦) : 25~30

II 普通の労作 (立ち仕事が多い職業) : 30~35

III 重い労作 (力仕事の多い職業) : 35~

(例) 男性 168cm 62kg 営業職の方の場合

$$1.68 \times 1.68 \times 22 \times 30 = \text{約} 1840 (\text{kcal})$$

食品交換表では $1840 / 80 = 23$ (単位) となります。



1日1840Kcal(23単位)の献立例

1日23単位(1840キロカロリー)

食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、肉、卵、大豆	牛乳など	油脂、多脂性食品	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、さとうなど
1日の指示単位	12	1	5	1.5	2	1	0.5

1日3回食事をする場合
表1：1食あたり4単位



ごはん1単位 = 50g
1食あたりのごはん量 = 50g × 4単位 = 200g



食品交換表の問題点

糖尿病の食事療法の基本を知るための手引書として広く使われていますが・・・

- 患者さまの生活習慣や使用している薬剤の影響が、あまり考えられていない点。
- エネルギー量と栄養素のバランス配分に重点がおかれ、食後血糖に配慮する事が、あまり考えられていない点。



糖尿病の食事療法に必要なこと

- 適正なエネルギー量の食事
- 栄養バランスのよい食事
- 食後血糖に配慮した食事
- 健康的な食習慣

食品交換表が網羅

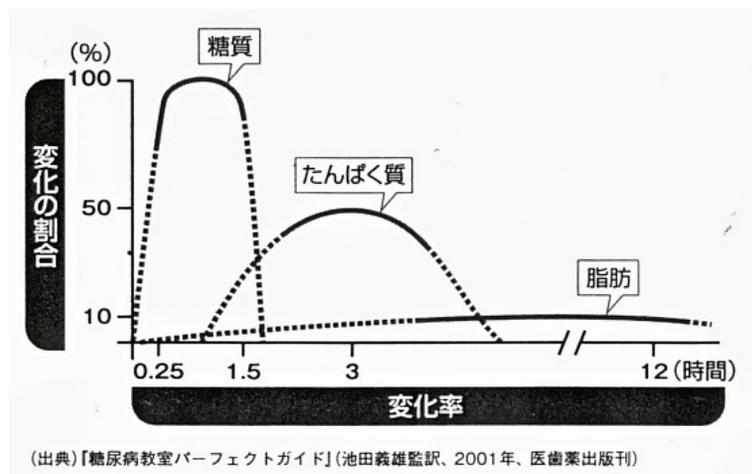


食後血糖を管理することを目的とした 最近の考え方

- グリセミックインデックス（GI）
- カーボカウント法
- 糖質制限食

➡ 食事中の糖質（炭水化物）の量や内容に注目！

《栄養素が最終的にブドウ糖に変わる割合と速度》



糖質：100%
たんぱく質：50%
脂質：10%未満



グリセミックインデックス (GI)

□ 同じ糖質量を摂ったとしても、食品により食後血糖の上昇には差があります。各食品が体内でブドウ糖に変わる速度を、ブドウ糖を100としたときの相対値 (GI値) で示しています。



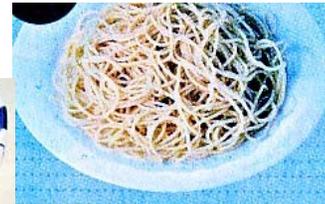
精白米ごはん 88



玄米ごはん 55



そば 54



パスタ 65



うどん 85

Q、血糖をあげやすい食品はどれでしょう？

精白米ごはん > 玄米ごはん うどん > そば

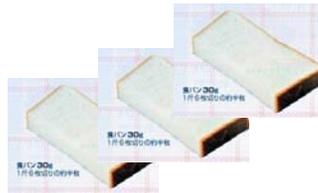


カーボカウント

- 食事内容により、食前に注射する（超）速効型インスリンの量を変更する方法のひとつです。同じエネルギー量の食事でも、含まれている炭水化物量が異なれば、必要なインスリンも変わってくるという考え方です。



ごはん150g中に
炭水化物量 56g



食パン90g中に
42g



クロワッサン60g中に
26g 含まれています。

- 例えば、1日総インスリン量が50単位の方の場合、10gの炭水化物を摂るときに超速効インスリンが1単位必要となり、上記食品の炭水化物量に対して

超速効インスリン 5.5単位 4単位 2.5単位 必要となります。

- 主にⅠ型糖尿病の方に用いられている手法です。



糖質制限食

- 基本的に『主食をとらない』という食事の考え方です。主食に多く含まれる炭水化物の摂取量が減ることで、たんぱく質・脂質の割合が高くなることとなります。
- 血糖のコントロールや減量に有効である場合があります。
- 長期的な視点においては、未解明な点が多いです。



合併症をともなう 糖尿病の食事療法について

- 糖尿病はいろいろな合併症をきたしやすいですが、その中でも糖尿病性腎症は、糖尿病からの**透析導入**の患者さまが年々増加し続けているという現状があります。糖尿病性腎症の治療には、血糖コントロールの管理とともに**血圧管理**が重要です。薬物療法とともに、食事療法は大きな役割を担っています。



糖尿病性腎症の食事療法 ～食事の摂り方法が変わります～

1日1840kcalの夕食例ですが、違いは何でしょう？

- ごはん ● とり肉の香り焼き ● キングサーモンのサラダ仕立て ● 野菜スープ



《糖尿病食》

- ごはん ● いわしの二色焼き ● 付け合わせ ● 野菜のかき揚げ ● だいこんおろし ● 天つゆ ● はるさめの酢の物 ● 果物



《糖尿病性腎臓食》

たんぱく質と塩分の摂取制限があります。



個人個人に合った支援



- 食事療法は、**続ける**ことができ初めて意味があるといえます。患者さまの生活環境や食事に対する考え方などをよくお伺いし、一方的な知識のおしつけで終わらないように心がけ、その方にあった支援をしていきたいと考えます。

目安時間：1回30分



最後に

- 食事は人生において、もっとも大きな楽しみの一つです。糖尿病であっても、**美味しく、楽しく**、食事をしていただきたいと考えます。
- 糖尿病は**自己管理**が大切ですが、そのモチベーションを維持続けることはとても大変なことだと思います。通院時に医療スタッフと話をすることによって、患者さまが少しでも前向きな気持ちで療養に取り組んでいただくことができるならば、私たちにとってこんなにうれしいことはありません。



ご清聴ありがとうございました。

