



## 糖尿病の食事のきほん

### 糖尿病とは？

インスリンの分泌が低下、またはインスリンの効きが悪くなり、ブドウ糖を上手く利用できなくなることで、慢性的な高血糖状態が続くことをいいます。

発症には遺伝因子と、環境因子（過食、肥満、運動不足、加齢、ストレスなど）が関連し、予防・治療には生活習慣の改善が重要です。高血糖状態を放置しておくと、様々な合併症を引き起こす可能性があります。

### 食事療法のポイント

食事療法は糖尿病の基本的な治療法の1つです。ふだんの食事内容をチェックしてみましょう！！

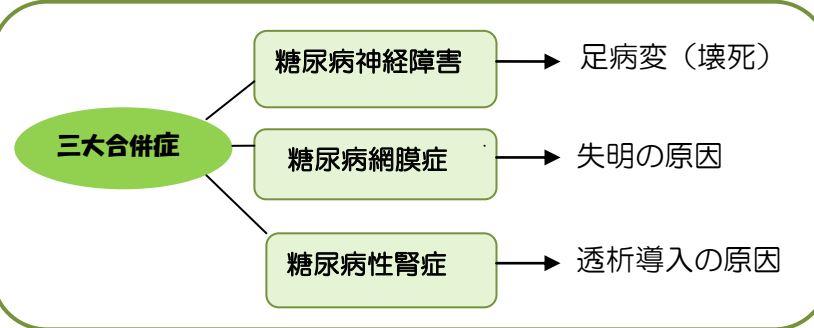
#### POINT1 適切なエネルギーの食事

エネルギーのとり過ぎは体重増加につながり、体脂肪が増える原因となります。体脂肪が多いと、インスリンがうまく働くことができなくなる場合があります（インスリン抵抗性）。適正体重を維持しましょう。

- **標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 2.2**
  - **【エネルギー摂取量の目安】 標準体重(kg) × 身体活動量**
- 【身体活動量の目安】
- |       |               |              |
|-------|---------------|--------------|
| 軽労作   | デスクワークが多い職業など | 25~30kcal/kg |
| 普通の労作 | 立ち仕事が多い職業など   | 30~35kcal/kg |
| 重い労作  | 力仕事が多い職業など    | 35kcal/kg~   |

### 合併症について

三大合併症は、毛細血管に高血糖の濃い血液が流れ込み、血管が損傷、または酸素不足になることによって起こります。また、太い血管が傷ついておこる動脈硬化により、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症などのリスクが高くなります。



### HbA1cとは？

ヘモグロビンにブドウ糖が結合した糖化ヘモグロビン(グリコヘモグロビン)のことをいいます。

**ヘモグロビンとブドウ糖は長時間一緒にいることで結びつきます。**

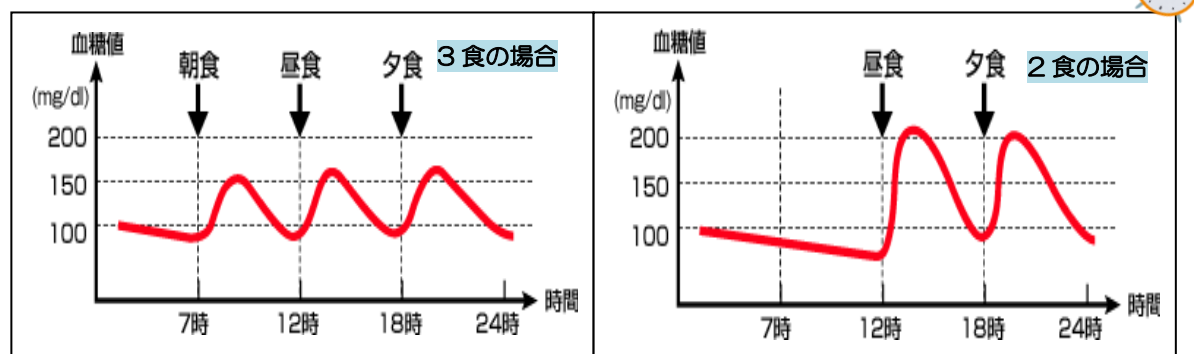
高血糖が持続すれば糖化ヘモグロビンの数は増え、血糖コントロールが上手くされていけば、それほど多くはありません。

そのため、HbA1cの値で、長期間の血糖値の平均を知ることができ、糖尿病の重要な指標となっています。

※合併症予防の目標 HbA1c7.0未満

#### POINT2 1日3回規則的になるべく均等に食べる

普段から欠食や空腹の時間が長くなると、次の食事量が増え急激な血糖上昇につながったり、栄養素の吸収が増し、体脂肪がつきやすくなったりします。また、食事量を極端に減らすことで、間食をしてしまい、結果的に高血糖状態が続いてしまうおそれがあります。食事は適正量とるようにしましょう。



#### POINT3 バランスを整える

三大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質はそれぞれが体内で違った働きをしています。そのため、なるべく多くの食品を過不足なくとることが必要です。また、ビタミン、ミネラルも不足しないようにしましょう。

#### 脂質の多い食品

油は吸収が遅いので空腹感を紛らわせる効果があります。しかし、少量でもエネルギーが高いため、使いすぎないように注意しましょう。



油脂類、ごまマヨネーズ、アボカドなど

#### たんぱく質の多い食品

血液や筋肉をつくり、血管を丈夫にする働きがあります。不足すると、筋肉が落ちたり、貧血になるおそれがあるので、食事ですっかりとるようにしましょう。



魚、大豆製品、卵、肉、乳製品など

#### たんぱく質

#### 炭水化物

#### 炭水化物の多い食品

身体を動かす熱源であるとともに、脳や神経系のエネルギー源として重要な栄養素です。しかし、とり過ぎは血糖値を上げやすくなりますので、摂取量は守りましょう。



米飯、パン、麺類、芋類、南瓜など

不足しているものや食べ過ぎているものはありませんか？

#### ビタミン・ミネラル

エネルギーを調整することで、食事量が全体的に少なくなり、鉄分、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB群などが不足する傾向があります。乳製品、海藻、緑黄色野菜の摂取がおすすめ！！

#### 食物繊維

糖質や脂質の腸管からの吸収を抑え、血糖や血清コレステロールを低下させたり、便秘を改善する効果もあります。野菜は食物繊維が多く含まれ1日350gが目安です。

#### POINTのまとめ

**食事療法の基本は、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスを保ちつつ、適正なエネルギーの食事をとることです！！**



※「糖尿病食事療法のための食品交換表」（日本糖尿病協会：文光堂）を利用するとバランスのとれた献立がたてやすくなります。