



# **第1回 糖尿病教室**

## **糖尿病の食事について**

**松園第二病院 栄養科**

**管理栄養士 中里 枝美子**

# 糖尿病とは

インスリンの分泌の減少や働きが低下して、  
高血糖になる病気



正常

インスリンの量が  
不足する場合

インスリンの働きが  
悪い場合



ブドウ糖を細胞に  
取り込みます

ブドウ糖を細胞に取り込むこと  
ができず高血糖になります。

# 糖尿病の本当の怖さは合併症

高血糖のまま放置すると・・・

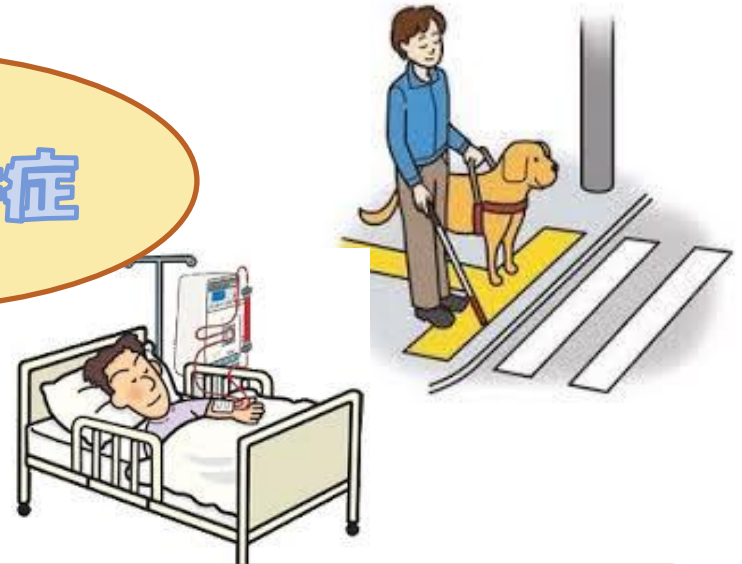


糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

糖尿病性神経障害

三大合併症



合併症予防として  
血糖をコントロール  
することが大切です

# 糖尿病の食事のポイント

## ① 食べ過ぎない

→自分の活動量や体重にふさわしい量の食事

## ② バランスの良い食事をとる

→主食、主菜、副菜の揃った食事

## ③ 決まった時間に食べる

→規則正しい食習慣



# 糖尿病の食事のポイント

## ① 食べ過ぎない

→ 自分の活動量や体重にふさわしい量の食事

## ② バランスの良い食事をとる

→ 主食、主菜、副菜の揃った食事

## ③ 決まった時間に食べる

→ 規則正しい食習慣



# ① 食べ過ぎない～必要エネルギー量を知ろう～

## ① 標準体重

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 =$$

## ② 必要エネルギー量

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量} =$$

### 身体活動量の目安

軽労作

(デスクワークがおもな人、主婦等)

25～30kcal

普通の労作(立ち仕事が多い職業)

30～35kcal

重い労作(力仕事が多い職業)

35kcal～

# 実際に計算してみましょう

例) 45歳女性、主婦、155cm、60kg (BMI : 25)

## ① 標準体重

$$\rightarrow 1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.8\text{kg}$$

## ② 必要エネルギー量

$$\rightarrow 52.8 \times 30 = 1584$$

$$\approx 1600\text{kcal}$$

身体活動量の目安

軽労作

(デスクワークがおもな人、主婦等)

25~30kcal



# 糖尿病の食事のポイント

## ① 食べ過ぎない

→自分の活動量や体重にふさわしい量の食事

## ② バランスの良い食事をとる

→主食、主菜、副菜の揃った食事

## ③ 決まった時間に食べる

→規則正しい食習慣





# ここで食クイズ!



# バランスの良い食事はどれ？

副菜が足りないよ！

1



2



3



主菜が多いよ！  
(さばの味噌煮、  
豚肉の生姜焼き)

# ② バランスの良い食事をとろう



主食、主菜、副菜を揃えましょう。



ご飯・パン・めん

主食



肉・魚・卵  
大豆

主菜

1品



野菜・  
海藻・きのこ

副菜

1~2品



果物




塩分は  
ひかえめに

水分











# 野菜は欠かさずに！

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。

 ほうれん草のおひたし 80g	 レタスとキュウリのサラダ 85g	 冷やしトマト 100g	 かぼちゃの煮物 100g
 奥だくさんのみそ汁 75g	 ひじきの煮物 80g	 野菜の煮しめ 140g	 きのこのバター炒め 75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

**食物繊維**は**血糖値の上昇を抑制**します。



# 糖尿病の食事のポイント

## ① 食べ過ぎない

→自分の活動量や体重にふさわしい量の食事

## ② バランスの良い食事をとる

→主食、主菜、副菜の揃った食事

## ③ 決まった時間に食べる

→規則正しい食習慣を



# ③決まった時間に食べる

1日3食、決まった時間に。  
よく噛んでゆっくり食べるよう心がけましょう。



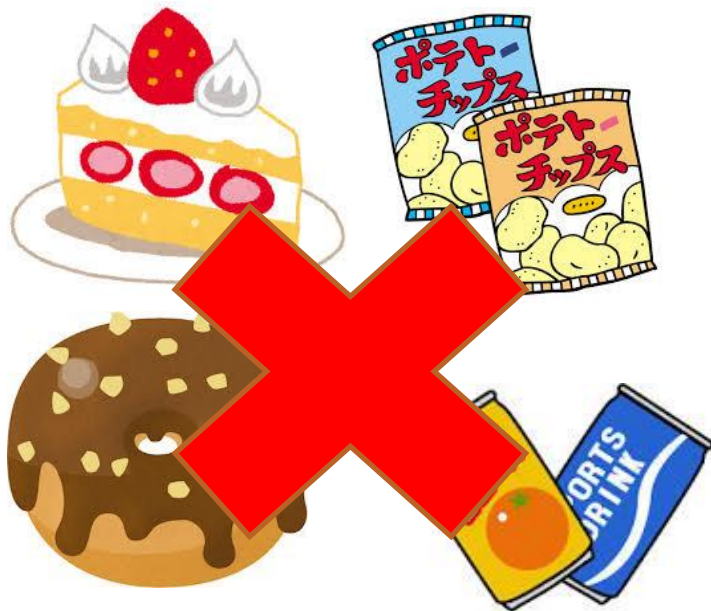
毎日続けてこそ効果が出ます。  
無理せず気長に取り組むことが大切です



# 間食のポイント

- **菓子、ジュースなどの嗜好食品は糖尿病には好ましくない食品です**
- 乳製品や果物、芋類を上手にとりいれる
- **夕食後、寝る前は食べない**

(午前中、もしくはエネルギーを消費する活動前、運動前に…)



# 第2問 食クイズ





食事+もうひと工夫！

# 血糖値を下げる行動は？

①入浴



②睡眠



③運動



# 運動にはこんな利点が

- \* インスリンの働きが活発化！
- \* 体脂肪が減り、肥満を解消！
- \* 動脈硬化の予防！
- \* ストレスの解消！



# 運動習慣をつけましょう

食後1～2時間後に運動するのが効果的！

- ◆ 1回15～30分、1日2回を目安に
- ◆ 少し汗ばむ程度
- ◆ 毎日かかさず行うことが大切です

毎日のウォーキングからスタート！



10分の消費エネルギー目安 (kcal)

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
Kcal	27	32	37	42



# 食事と運動の二本柱で よりよい血糖コントロールを



**ご清聴ありがとうございました**

