

わかいやすい病気のはなしシリーズ13

糖尿病のやさしい食事療法



一般社団法人日本臨床内科医会

もくじ

糖尿病食は健康食。特別な食事ではありません …… 1	
“食事療法が基本”といわれる理由	
なにが食事療法を難しくしているのでしょうか? … 2	
なにも、特別なことを始めるわけではありません	
とりあえず、始めましょう。難しく考えずに…………… 3	
太り気味の方は、まず減量	
“自分にあった量”って、どれくらい? ……………… 4	
“バランスのよい食事”って、どんな食事? ……………… 5	
バランスのよい食事ほど血糖の上昇を防げる ……………… 6	
主食・主菜・副菜の適量は?	
食事療法が身につく方法あれこれ…………… 10	
自分の食事療法をときどき見直す…………… 11	
つまずきやすいポイント～その傾向と対策～	

わかりやすい病気のはなしシリーズ 13

糖尿病のやさしい食事療法

第2版第6刷
2014年7月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

~~〒100-0003~~

~~東京都千代田区一ツ橋1-2-2 住友商事竹橋ビル13階~~

~~TEL.03-5224-6110 FAX.03-5224-6155~~

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

後援：東和薬品株式会社

〒571-8580

大阪府門真市新橋町2-11

TEL.06-6900-9108 FAX.06-6908-5797

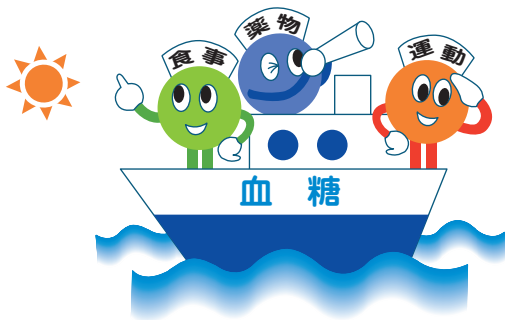
糖尿病食は健康食。特別な食事ではありません

糖尿病の治療は食事療法が基本で、それをずっと続けなければいけません。薬もいろいろあるのに、なぜなのでしょう。

“食事療法が基本”といわれる理由

糖尿病は、血糖が高くなる病気です。血糖が高い状態が続くと、全身の至るところに合併症が起きます。糖尿病の治療は、血糖が高くないようにして、この合併症を防ぐことが目的です。治療には、食事療法と運動療法、それに薬物療法があります。いずれの治療法も糖尿病を根本的に治すものではありません。血糖をよくしておく（コントロールする）手段です。

糖尿病では、どんな人でも食事療法が必要です。なぜなら、糖尿病は食べ物をエネルギーとして利用しづらい状態ですから、食べすぎるとからだに大きな負担になり、血糖が高くなって合併症を招くからです。



なにが食事療法を難しくしているのでしょうか？

それは、今の社会環境にあるといえます。外食産業が繁栄し“1億総グルメ”といわれる24時間型社会のなかでは、糖尿病といわれたからといって、急に規則正しい食生活に変えるのは、なかなか大変なことです。

なにも、特別なことを始めるわけではありません

ところで“糖尿病の食事療法”というと、病気の人のための特殊な食事を思い浮かべたりしませんか？

しかし、実際にはそんな暗いイメージのものではありません。

糖尿病の食事療法の基本をひと口でいうと、『その人の身長・体重や日常の活動量に見合ったカロリーで、バランスよく栄養をとる』ことです。「食べたらダメ」と禁止される食品、逆に「これを食べれば糖尿病が治る」という食品はありません。必要な量でバランス

“食事療法”その前に…^{チェック}自分の食生活を点検!

食生活について、基本的なおさらいをしておきましょう。

■1日3回食べていますか？

血糖は食事をとると上がり、からだを動かしてカロリーを消費すると下がります。朝食抜きの1日2食で済ましたりすると、1回の食事が多くなり、食後の血糖がより高くなってしまいます。

また、食事の時間帯はなるべく一定にしましょう。とくに寝る前の食事は避けましょう。「からだを動かす前に食べる」、これが食事の原則です。夕食はなるべく就寝3時間前までに済ませましょう。

■ゆっくりよく噛んで食べましょう

早食いは食べすぎのもと

よい食事を毎日続けること、それが糖尿病の食事療法であり、糖尿病でない人にもおすすめしたい“健康食”なのです。

とりあえず、
始めましょう。
難しく
考えずに

太り気味の人には、まず減量

食事療法を成功させる第一のコツは、最初から完璧を目指さないことです。簡単にできることから始めて、段々と理想的なかたちにしていきましょう。

肥満している人は、体重を減らすことです。減量のための食事はカロリー制限がきつくて少し大変ですが、適正な体重に落ち着くまでは、運動を続けるとともに、しばらく食事療法もがんばってみましょう。



です。また、早く食べるほど血糖が急激に高くなります。よく噛んでゆっくり食べてください。よく噛むと素材の微妙な味もわかり、料理がうす味でもおいしく食べられます。

■腹七分目。満腹になるまで食べてませんか？

昔から“腹八分目”といわれ、満腹するまで食べるのを戒めてきました。食べる物があふれている現代では、腹



七分目がちょうどよいくらいです。ただしこれは標準体重以下の人のお話。肥満の場合は、まず減量。腹六分目、あるいは五分目にする必要もあります。

では、『身長・体重や日常の活動量に見合ったカロリーで、バランスよく栄養を取り入れる』実際の方法を紹介します。

“自分にあった量”って、どれくらい？

食べる量は、あなたが生活で消費するカロリーと同じカロリーにするのが原則です（減量の必要がある場合は、食べる量を消費カロリーより少なくします）。具体的には、その人の身長・体重や作業量などによって変わりますので、通常は医師が患者さんに指示します。ここでは、一般によく用いられている適正カロリーの求め方を挙げておきます。

1日の摂取カロリーの求め方……………

1日の摂取カロリー(C) = 標準体重(A) × 一定のカロリー(B)

(A) 標準体重 [身長(m)]² × 22

(B) 一定のカロリー (体重1kgあたりに必要なカロリー) の選び方

成人(軽作業)	25kcal~30kcal
肥満者、高齢者	25kcal未満

(例) 身長170cm、体重80kgの(男性)事務職の場合

$$1.7 \times 1.7 \times 22 \div 64 \text{kg (A)}$$

$$64 \times 25 \text{ (B)} = 1600 \text{kcal (C)}$$

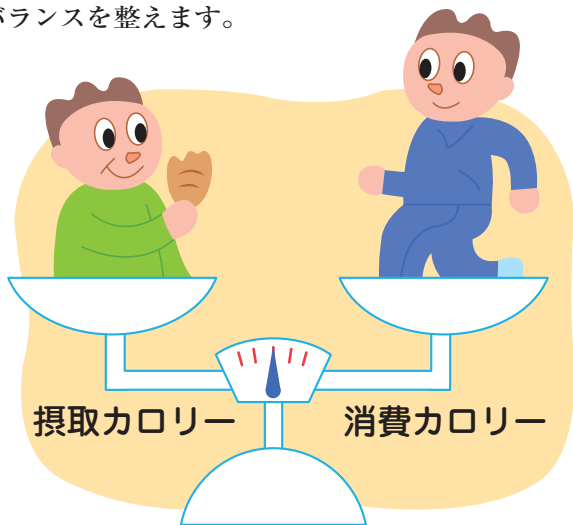
1日の必要な総カロリーは1600kcalです。今の体重は、標準体重より16kgオーバーしています。

“バランスのよい食事”って、どんな食事？

バランスのよい食事の基本は、主食(ごはんやパンなどの穀物類で、おもに炭水化物を含む食品)、主菜(献立の中心となるおかずで、魚や肉などのたんぱく質・脂質を含む食品の料理)、副菜(野菜や海藻、きのこの類の料理)の3種類を組み合わせた献立です。

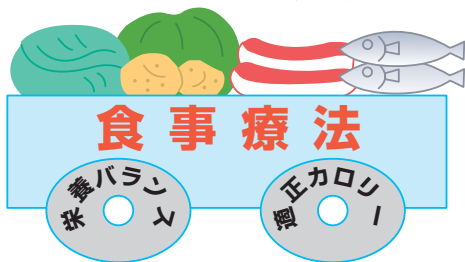
1日3食、このように組み合わせた献立にして、あとはカルシウム源となる牛乳・乳製品、および果物を適量、それに緑黄色野菜を積極的にとるように心掛けます。

なお、カレーライスや丼物などは、主食と主菜を兼ねたメニューと考え、あとは副菜を付け足すことでバランスを整えます。



◆バランスのよい食事ほど血糖の上昇を防げる◆

なぜ“バランスのよい食事”が大切なのでしょう
か。もちろんそれは、からだに必要な栄養を満遍なく
とり入れるためでもあります。それと同時に、「バ
ランスのよい食事のほうが、血糖が上がりにくい」か
らです。また、バランスのよい食事を心掛ければ、カ
ロリーオーバーを、ある程度防げます。



主食・主菜・
副菜の
適量は？

①まず「主食」の量を決めます

まず最初に主食の量を決めましょう。主食は摂取カロリーの半分強がちょうどよい量です。1日1600kcalの人なら800～900kcalにします。これは、ごはんなら軽めによそった茶碗5～6杯に相当します(1日1200kcalの人では3～4杯です)。ために秤で測ってみると目安を実感できます。この量を、朝・昼・夜の3回、均等に分けて食べます。

②次に、「主菜」の量を決めます

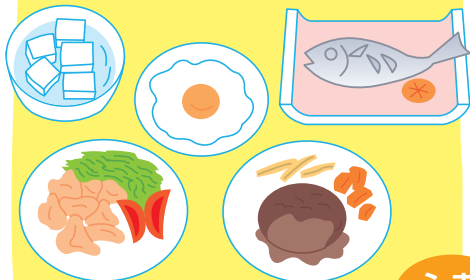
主菜のおもな材料であるたんぱく質食品（肉、魚、卵、豆腐など）は、摂取カロリーの4分の1が適量です。1日1600kcalの人は約400kcal。これを3食に分けると1食分は約130kcal。これは焼き魚なら、切り身1切れに相当します。ほかの2食もそれぞれ主菜を1品ずつにすると、大体適量になります。

主菜は料理方法によってカロリーがかなり上下します。昼に油をつかった肉料理を食べたら、夕食はあっさりとした魚料理にするなど、1日のうちで調整してください。同じ素材に偏らないような工夫も必要です。また、減量している人は、フライなどの揚げ物が多くならないように注意してください。

◆食事と栄養の基礎知識◆

- ・炭水化物とは…消化吸収されて血糖となり、からだのエネルギーの源として使われます。
- ・たんぱく質とは…血液や筋肉などの源で、からだを作る材料となります。
- ・脂質とは…血糖を上げる直接的な作用はありませんが、炭水化物やたんぱく質の倍以上のカロリーがあるので、とりすぎると肥満になりやすく、また、動脈硬化を起しやすくなります。
- ・ビタミン・ミネラル・食物せんいとは…からだの調子を整え、潤滑油のような働きをします。とくに食物せんいは血糖の上昇を抑えるので、糖尿病治療の強力な味方です。また、動脈硬化も予防します。

肉や魚、卵、大豆製品など
のたんぱく質を使った料理



1食に1品を基本に加減する

摂取カロリーの目安：
たんぱく質は1日の摂取カロリーの
4分の1を、3食に分けて食べる

主菜

1食に1~2品

“バランスのよい 食事”の基本

主食



ごはんやパン、
めん類などの
炭水化物の
食品

1食に1種類

摂取カロリーの目安：
1日の摂取カロリーの半分強を
3等分した量



1日に1種類

野菜や海藻、
きのこ類を
使った料理



緑黄色野菜のおかずを
積極的に食べましょう

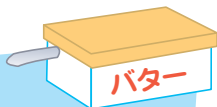


摂取カロリーの目安：
1日の合計で350g以上。野菜
350gで100kcal弱。海藻やきの
このカロリーは無視できる

副菜



油類



主菜や副菜の調理に使う油や
バターのことですが、高カロ
リーなので、油を使った料理
はなるべく1日2回以上にな
らないようにしましょう。マ
ヨネーズやドレッシングの量
にも気をつけましょう

食後や 食間に

牛乳・乳製品

ヨーグルト

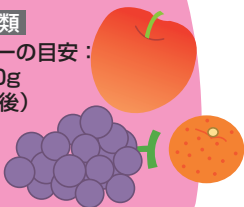


摂取カロリーの目安：
牛乳200mLで
100kcal強

果物

1日に1種類

摂取カロリーの目安：
150~200g
(80kcal前後)



③「副菜」はたっぷり

副菜の材料となる野菜や海藻、きのこ類は、カロリーが低く、ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富なので、1日350g以上は食べるようにします。メニュー例をあげると、お浸し小鉢1杯(約80g)、野菜炒め1皿(約140g)、サラダ中鉢1杯(約70g)、煮物小鉢1杯(約60g)となります。このような副菜を毎食の献立に組み合わせたり、主菜の付け合わせにすることで、食後の血糖上昇を抑えられます。ただ、ドレッシングやマヨネーズ、炒め物の油などは高カロリーの脂質なので、量に注意しながら使ってください。

◆食事療法が身につく方法あれこれ◆

その1 保健所で行われる栄養教室など、栄養士の指導を受けられる機会を積極的に利用する。

その2 数日間、実際に食べたものをすべて記録し、通院の際に医師や看護婦・栄養士などに見せ、食べる量や偏りをチェックしてもらう。

その3 糖尿病患者さん向けの宅配食サービスを利用して、食事の量やバランスを体得する。

その4 糖尿病の食事療法に関する本を買って勉強する。

*食事療法の代表的なテキストとして、「糖尿病食事療法のための食品交換表〈日本糖尿病学会編、日本糖尿病協会・文光堂発行〉」があります。使い方は医療機関でたずねてください。



自分の食事療法をときどき見直す

食事療法を長く続けていると、食べる量が知らず知らずには増えたり、食べる時間が不規則になりがちなもの。それに、血糖が高くなっても自覚症状がないため、食事療法がうまくいっているかどうかは、自分ではわかりません。それを確かめるために、必ず定期的に通院しましょう。

つまずきやすいポイント～その傾向と対策～

食事療法の失敗しやすい点とその解決策、ちょっとした工夫などを紹介しましょう。

◆難関を乗り切るためのアドバイス

- 男性はアルコール、女性は果物や菓子類などの間食に要注意。これらは買い置きしない
- アルコールは種類に関係なく、原則禁酒
- 果物は糖分が多いので“野菜の代わり”にはならない。食べすぎに注意
- 余分な食品をまとめ買いしない。買い物は満腹時にするのも一つの工夫
- 生活のリズムをなるべく乱さないことが、間食の欲求を抑えるコツ
- 清涼飲料水はかなりの高カロリーなので、ノンカロリー飲料（緑茶やウーロン茶、水など）を選んで飲むこと

◆つい食べたくなくなったら…

- 気分転換に別のことをする。歯を磨く、散歩、電話をかける、音楽を聴く、物を片づけるなど
- カロリーの低いものを食べる（こんにゃく、きのこ、海藻を使った料理などを冷蔵庫に作りおきする）



◆カロリーを抑えておいしく食べるミニヒント

- 砂糖と油を少なめにするのが一番のポイント
- 料理はうす味に。濃い味付けには砂糖を多用するので高血糖になりやすい。それにごはんも進みがち
- 香辛料や食酢・レモンなどの酸味を上手に使って味にアクセントを
- 旬の物を使って素材の持ち味・季節感を楽しむ
- 低カロリーの甘味料を適宜使う
- 揚げ物は油や小麦粉でカロリーが倍以上になる。なるべく衣を薄めに
- 牛肉や豚肉は、ロースよりもカロリーが低いもも肉やヒレ肉に。揚げるよりは網焼きやソテーに
- 料理に使う油は植物性のものを
- 食前にサラダを食べる。空腹感が減るうえ、食物せんいが血糖の上昇を抑えてくれる。ドレッシングはノンオイルタイプを使い、かけすぎないように

◆外食時の注意点

- 外食はだいたい高カロリー。食べる量を決めて、多い分はきっぱり残す
- 丼物より定食もののほうが栄養バランスがよい
- 野菜が不足するので、1日のうちで調整すること
- サービスセット(ラーメン+チャーハンなど)は注文しない
- 揚げ物は衣の一部をとって食べるのも一つの方法
- 洋食のコース料理は、思い切って半分ぐらい残す。ただし、炭水化物が不足しないよう、パンは適量食べる(バターをつけすぎないように)



丼物より定食を



食事療法の強い味方！

便利なお助けアイテムを使ってみよう

食事療法に役立つさまざまなサービスがあります。上手に利用して、食事を楽しんでください。

- 低カロリー甘味料**…砂糖よりもカロリーが低い(またはノンカロリー)甘味料です。
- 糖尿病食品**…糖尿病の食事療法に適した低カロリーのレトルト食品などが多数販売されています。「糖尿病食は健康的な食事」という情報の広がりとともに、最近では糖尿病でない人の利用も増えています。
- 宅配食**…カロリーと栄養バランスを考慮して作られた料理を届けてくれるサービスです。電子レンジで温めるだけの弁当タイプのもの、料理の素材が宅配され自分で作るものなど、生活にあわせて便利なスタイルを選べます。