

今回は生活習慣病の食事療法のお話です。

1. 生活習慣病の治療で食事療法が大切な理由

糖尿病、高血圧、脂質異常症などは生活習慣病とよばれ食生活の見直しが必要です。
食事療法のポイント: 1日の適正エネルギー量を守り、栄養バランスの良い食事を!

- 1) 朝・昼・夕の食事の量を同じくらいにしましょう
- 2) 食事の間隔は4時間以上あけましょう
- 3) 食事はぬかないようにしましょう

(注意) ダイエットのために食事を抜く人がいます。体重は減りますが、必要な栄養素やたんぱく質がとれないために体が省エネモードになり、その後かえって太りやすくなります。体重を減らしたい人は上記の3ポイントを守ってください。」

2. 自分の標準体重と適正エネルギー量を計算してみましょう!

自分の肥満指数 (BMI: Body Mass Index)

自分の体重と身長を入れてみましょう。

計算式 $BMI = \frac{\text{自分の体重 (Kg)}}{\text{自分の身長 (m)}^2}$

25 以上: 肥満 18.5 ~ 25: 正常 18.5 未満: やせ

適正なエネルギー量 (1日) ... 自分の摂取カロリー

標準体重 (Kg) = $\text{自分の身長 (m)}^2 \times 22$

自分の身長を入れてください。(注意: 身長はメートルです。)

適正エネルギー量 (kcal) = $\text{標準体重 (Kg)} \times \text{日常の活動量 (kcal)}$

上の式で計算した標準体重 下の表を参考に自分に当てはまる日常の活動

* 日常の活動量

軽い仕事 (無職、技術・事務・管理的な仕事、専業主婦など)	25 ~ 30Kcal
中程度の仕事 (製造・加工・販売・サービス業など)	30 ~ 35Kcal
重い仕事 (農業、漁業、建設作業など)	35 ~ 40Kcal

(例) 身長 160cm、事務職の方の場合

適正なエネルギー量 = $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 \times 25 \sim 30(kcal) = 1,408 \sim 1,690kcal$

3. 食物繊維をとる

野菜、穀類、キノコ、海藻などに含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を抑え糖質(炭水化物)の吸収を遅くします。また、野菜にはよぶんな塩分をからだの外に出すカリウムが多く含まれ、血圧を下げる効果もあります。(腎臓病でカリウム制限のある人は食事指導の指示を守ってください。)

4. アルコールを飲み過ぎない

アルコールをたくさん飲む方には、高血圧や脳出血が多く、中性脂肪が高くなります。アルコールは高カロリーのため、肥満になりやすく糖尿病の原因ともなります。また、つまみ等で脂質やたんぱく質を多くとりすぎてカロリーオーバーになる傾向があります。

(適度なアルコール量としては1日25gくらいまでが勧められます。)



5. 塩分を控える

日本人の塩分摂取量は平均で1日11~12gですが、高血圧の方は1日の塩分量を6g未満にすることを目標としましょう。

しょうゆやみそなどはできれば減塩タイプのものを使うようにしましょう。しょうが、バジルなどスパイスやハーブなどで味付けを工夫すると良いでしょう。

ソース、しょうゆなどテーブル調味料はかけずにつけて食べるようにしましょう。

6. 脂質、コレステロールを減らす

脂質異常症を改善するための食事療法も、基本はエネルギー摂取量を適正に保つこと、バランスの良い栄養素の配分の2つです。

脂質のとり方のポイント

- 1) 肉を食べるときは脂肪の少ない部分にしましょう
- 2) 背の青い魚(イワシ、アジ、サバ、サンマなど)を積極的にとりましょう
{コレステロールや中性脂肪を下げる働きのある不飽和脂肪酸を多く含みます}

7. 食後の血糖を抑えるための糖質のとり方

糖尿病の方の場合、食後にインスリンが十分に分泌されないため食後の血糖が高くなってしまいます。糖質は、その種類によって吸収されるスピードが違い吸収の遅い食品をとるとカロリーが同じでも食後の血糖値が上がりにくいことが分かっています。

血糖値をあげやすい	↑	ブドウ糖(グルコース)
		コーンフレーク、にんじん
		白米、じゃがいも
		白パン、玄米、小麦
		そば、やまいも
		オートミール、さつまいも
		牛乳、ヨーグルト
		いんげん豆、そら豆
		大豆、ピーナツ
		血糖値をあげにくい

左表は下にいくほど血糖値が上がりにくい食品を記しています。

注意: 重い腎障害のある方など、病気により該当しない項目があります。

参考資料: アステラス製薬 生活習慣病の食事療法
静岡県西部糖尿病療養指導研究会

文責: 黒宮 潔