

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055 (946) 6430

糖尿病と食事について

人口の高齢化と生活習慣の変化により、糖尿病人口は予備群を含めると2,000万人に上ります。血糖値が高くなると、喉が渇いたり、尿の量が増えたり、からだがかたくなったりします。しかし、このような症状が現れるのは血糖値がかなり高くなってからです。つまり糖尿病は多くの場合、自覚症状がない病気といえます。自覚症状がないのに、どうして治療が必要なのでしょう？

それは血糖値が高い状態をそのままにしていると、多くの「合併症」が起きてくるからです。腎症、網膜症、神経障害の「三大合併症」がよく知られています。他にも、動脈硬化による狭心症、心筋梗塞、脳卒中、膀胱炎、虫歯、歯周炎などの感染症も起こりやすくなります。

血糖コントロールの方法として食事療法と運動療法、そして薬物療法があります。食事療法の原則は適正なエネルギー量の食事、栄養バランスの良い食事、糖尿病合併症の発症、進展防止を図れる食事です。

血糖値の上がり過ぎを抑え、正常な状態に変えていくためにあなたが1日に必要なエネルギー量を正確に知って、それ以上の余分なエネルギー量をとらないように気をつけていきましょう。

食事療法



運動療法



薬物療法

(経口血糖降下薬、インスリンなど)



| 献立 | カロリー (kcal) |
|------------|-------------|
| ラーメン | 426 |
| 天ぷらうどん | 638 |
| 食パン(6枚切り) | 158 |
| ハンバーガー | 503 |
| 豚肉の生姜焼き | 345 |
| トンカツ | 352 |
| 酢豚 | 644 |
| ハンバーグ | 405 |
| ビーフステーキ | 399 |
| 鶏の唐揚げ | 298 |
| 焼き鳥 | 205 |
| さけの塩焼き | 119 |
| ぶりの照り焼き | 218 |
| 冷や奴 | 95 |
| 冷やしトマト | 19 |
| ほうれん草のおひたし | 22 |
| かぼちゃの煮物 | 124 |
| 野菜スープ | 62 |
| キノコのバター炒め | 73 |
| ヨーグルト | 56 |

あなたに必要なエネルギー量を知る

1日に必要なエネルギー量は、年齢、性、身長、体重、活動量などを考慮して医師が総合的に決め、患者さんに指示します(指示エネルギー量といいます)。算出の方法もいろいろですが、ここでは最近よく使われている、肥満指数を使った計算方法を紹介します。

身長170センチで事務職の人の場合
170cm = 1.7m

(1) まず、標準体重を出す。
身長1.7 × 身長1.7 × 22 = 標準体重63.5kg
(2) 必要なエネルギー量を出す。
標準体重 × 作業強度 = 指示エネルギー量



日頃食べている食事のカロリーはどのくらいでしょうか？表1に参考となる食事のカロリーを示しました。

厚生労働省 食事バランスガイド(下記QRコード、及びURL) 44~49ページに様々な食事のカロリー、栄養成分含有量が記載されています。ご参照ください。

作業強度の目安は、成人では 25~30kcal (肥満の人と高齢者の場合は25kcal。やせている人と若い人の場合は 30kcal を目安とする)。63.5 × 25 = 1587kcal。100 以下を四捨五入すると、1600kcal が適正な指示エネルギー量となる。



糖尿病の方の間食について

食品を選ぶ

- 商品裏の成分表示を必ずチェック
(特にカロリー、炭水化物・糖質量)
- できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ。
- お店では、その時食べる分だけ、時間をかけて選ぶ。
- お腹がすいている時に買い物しない、買いだめしない。

食べる時間を 選ぶ

- 夕食後、寝る前は食べない
最もよくないのは、夜中とされています
- 食べるなら午前中
もしくはエネルギーを消費する活動前、運動前
- 3食の食事内に加えてみる
- 間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める
1週間に2-3回だけにするなど

食べる量を 考える

- 指示エネルギー量の範囲を超えない
- その時、食べてもいい量だけ出す
- 少しずつゆっくり味わう
(早食いすると食べ過ぎます)



患者さんによっては、間食をやめるべき方もいらっしゃいますので「禁止」の際は、指示を守るようにしましょう。
最近では、材料を工夫した糖質オフの食品(カロリー調整食品)や甘味料など、食事管理に役立つ物が増えており、スーパー、コンビニエンスストア、インターネットなどで手軽に購入できます。
表2のカロリーコントロールアイス(80kcal/個)は病院の管理栄養士さんと江崎グリコ(株)の共同開発商品です。
カロリー調整食品をうまく取り入れることで、食事療法に役立ててみてください。

表2は間食のエネルギーと、おにぎり1個に換算したときの個数を示しています。
おにぎり1個を消費するのに相当する歩行時間はどのくらいだと思いますか？
答えは…**普通歩行で50分、やや速歩で38分**です。

前ページの、ご自分に必要なエネルギー量の範囲であれば問題ないですが、出来る範囲で運動療法も取り入れてみてはいかかでしょうか。
ただし、運動療法を行なうときは、必ず主治医の指示に従いましょう。



| 食品 | カロリー kcal | おにぎり換算(個) | | | |
|------------------------|-----------|-----------|-----------------|-----|-----|
| | | | ポテトチップスうす塩 85g | 477 | 3.0 |
| 大福 | 287 | 1.8 | かつぱえびせん 1袋90g | 437 | 2.7 |
| かりんとう4本 | 210 | 1.3 | プリッツサラダ 1箱 | 354 | 2.2 |
| ようかん(小倉)1切れ | 174 | 1.1 | ガーナミルクチョコレート 1箱 | 325 | 2.0 |
| みたらしだんご 1本 | 142 | 0.9 | ショートケーキ | 344 | 2.0 |
| 栗まんじゅう | 133 | 0.8 | チョコレートケーキ | 498 | 3.0 |
| 小倉もなか | 128 | 0.8 | プリン | 247 | 1.5 |
| スーパーカップバニラ | 374 | 2.3 | スイートポテト | 120 | 0.8 |
| ジャイアントコーン チョコナッツ | 256 | 1.6 | あんぱん | 324 | 2.0 |
| アイスの実 1袋 | 113 | 0.7 | カレーパン | 363 | 2.3 |
| カロリーコントロール アイスsunao | 80 | 0.5 | メロンパン | 494 | 3.1 |
| ガリガリ君ソーダ | 70 | 0.4 | アップルパイ | 526 | 3.3 |
| | | | ジャンボ蒸しケーキ | 459 | 2.9 |



厚生労働省
eヘルスネット



糖尿病ネットワーク

表2 間食のカロリーとおにぎり換算

参考：株式会社 三和化学研究所 SKK
<https://www.dm-school.net/nyugaku/nyugaku.html>

参考：厚生労働省 eヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
糖尿病ネットワーク
<https://dm-net.co.jp/kanshoku-file/>

文責：ことぶき薬局 植田