

ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第76話

あなたもできる！糖尿病の食事療法



市民病院
糖尿病チーム

監修

糖 尿病は、ほとんどの方が耳にしたことのある病気だと思いませんか？
糖尿病は、食後に血糖が上がらないように調整する働きをもつインスリンというホルモンの分泌量が不足したり、効き目が悪くなることで、慢性的に高血糖になった状態のことを指します。長期的に高血糖の状態が続くと、腎症、網膜症、神経障害

などの合併症が起こる場合があります。
糖尿病の治療は、食事療法・運動・薬物療法により血糖をコントロールするものです。ここでは、その中でも血糖の上昇に直接関わってくる食事療法について紹介します。これは、糖尿病の予防にも効果がありますので、糖尿病ではない方もぜひ参考してみてください。
糖尿病の食事療法といっても、食

べてはいけないものではありません。また、食べたら良くなる食品もありません。正しい食習慣とともに、過食を避け、規則正しい食事をするのが大切です。つまり、糖尿病食は特別な食事ではなく、バランスのよい健康食といわれています。

まずは、自分の身体活動量に合った食事の分量を知ることが大切です。**(表1)**の計算式が大体の目安になります。一人ひとり適正エネルギー量は異なりますので、医師から指示された食事量を守るようにしましょう。

そして、血糖値を安定させるには、食事の時間と量をできるだけ毎日一定にすることが大切です。食事の摂取量を調整するために食事の回数を減らそうとしてしまいがちですが、かえって逆効果になることが多いです。一回の食事が増え、食後の急激な血糖の上昇につながったり、空腹時間が長くなることにより栄養素の吸収が増し、体脂肪がつきやすくなる恐れがあります。

栄養のバランスが偏らないことも大切です。食品に含まれる栄養素には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどがあり、これらを過不足のないバランスの摂れ

た献立を心掛けましょう。特に食物繊維は糖の吸収を遅らせ、血糖の上昇を緩やかにします。また、コレステロールを減らし、脂肪の吸収を抑える効果もあります。野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃくをメニューに取り入れるようにしましょう。

拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について活動が行われています。糖尿病ではない方もこれを機会に一度、自分の食生活を見直してみませんか。

(表1)

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{総エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

身体活動量の目安 (体重 1kg あたり)

軽労作 (デスクワークが主な人・主婦など) : 25~30kcal

普通の労作 (立ち仕事が多い仕事) : 30~35kcal

重い労作 (力仕事の多い仕事) : 35kcal