



糖尿病教室

糖尿病の食事療法

市立秋田総合病院 栄養室



食事療法は 糖尿病治療の基本

食事療法

どのタイプの糖尿病の
人でも基本の治療



運動療法

血糖値を下げる
ホルモンの働き
が良くなる



薬物療法

食事と運動だけでは
血糖がコントロール
できない場合

糖尿病ではない人が、生活習慣病
を予防し長生きするために目指す

『健康食』と同じ！

食事療法の原則

●適正なエネルギー量の食事

- ・自分の体格を知り、それに見合った量を食べる。

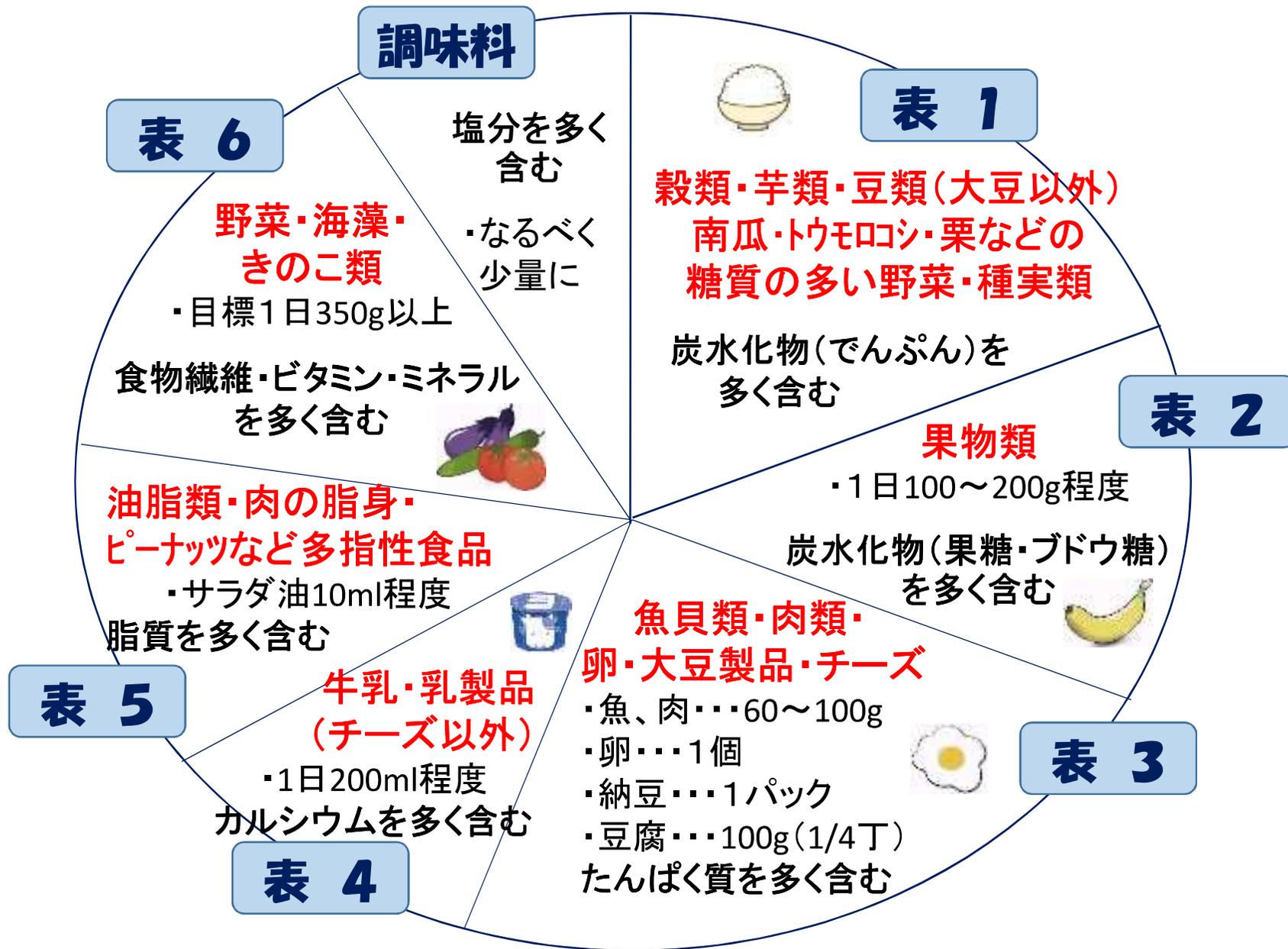
●栄養のバランスが良い食事

- ・多様な食材を利用し、栄養素の偏りなく食べる。

●規則的な食事習慣

- ・欠食やまとめ食いをせず、1日3回できるだけ同じ時間に均等量食べる。

6つの食品グループ



『6つの食品グループ』とは、私達が日常食べている食品を栄養素別に6つのグループに別けたものです。

1日の食事でどのグループからも欠けることなく適量を食べることがバランス良い食事につながっていきます。

表 1

主に**炭水化物**を含む食品。働く力や体温のもとになります。
主食となるごはん・パン・めん類がこのグループ。
1食の主食量は医師の指示カロリーによって決まります。

表 2

炭水化物を含み、**ビタミン・ミネラル**も豊富な食品。
体の調子を整えます。果物がこのグループ。
重量で100～200gが1日の適量。

表 3

主に**たんぱく質**を含む食品。血や肉となり体を作るもとになります。
主菜、いわゆるメインのおかずとなる肉・魚・卵・大豆製品・チーズがこのグループ。
魚なら1食量だいたい80g、肉なら60～80gが適量。基本、毎食1品摂るようにしましょう。

表 4

カルシウムを含み、同時に**たんぱく質・脂質**も含む食品。
骨や歯を作るもとになります。牛乳・乳製品がこのグループ。
牛乳だとコップ1杯200ml、プレーンヨーグルトなら180g程度が適量。

表 5

脂質を含む食品。働く力や体温のもとになります。
しかし、少量でも高カロリーなので摂り過ぎには注意しましょう。

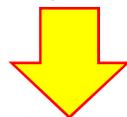
表 6

ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む食品。体内の余分な塩分・コレステロールを排泄し、体の調子を整えます。野菜・海藻・きのこ類がこのグループ。
いろいろ組み合わせて、1食に100～150g、1日に350g以上が目標です。

食物繊維を摂りましょう

野菜・きのこ・海藻類は食物繊維が豊富！

- 食後の血糖値の上昇を緩やかにする。
- 体内のコレステロールを吸着し体外に排出する。
- 満腹感を得やすくして食べ過ぎを防ぐ。



野菜は1日350gを目指しましょう！

生野菜なら両手で山盛り！



加熱野菜なら片手で山盛り！



アルコールについて

糖尿病の進行とその合併症の原因となるため、**禁酒が基本!**
1gにつき約7kcalと高カロリーのうえ、栄養素を含みません。

アルコールが及ぼす悪影響

- 食欲増進作用でおかずの食べ過ぎに。
- 血糖値の上昇。大量のインスリン消費により、血糖値が下がりにくなる。
- 空腹時やインスリン療法中のかたは、低血糖の誘因に。昏睡状態に陥ることも・・・

**適量とは1日2単位(160kcal)
アルコール量20gまで**

～アルコールが許される条件～

- ・血糖コントロールが極めて良好
- ・薬物療法をしていない
- ・合併症がない など

- **適量を守る。**
- **休肝日を設ける。**
- **食事は、適性エネルギー量を守る。**

種類	1単位量 (80kcal)	備考
ビール	200ml	グラス1杯
日本酒	70ml	1合=180ml
焼酎	50ml	水割り1杯
ウイスキー	30ml	シングル1杯
ワイン	100ml	グラス1/2杯

菓子類・清涼飲料水について

菓子類や清涼飲料水に多く含まれる砂糖(ショ糖)は摂取直後から**血糖値が急上昇**します。

- 1日の適正エネルギーの範囲内に収める。
- 1日1単位(80kcal)程度までが理想。
- 砂糖の代わりに人工甘味料を使うのも一つの方法。
- 食べるなら、夜を避けて日中の活動量の多いときに。
- 食べた後は、軽い運動がお勧め。

食品名	目安量	エネルギー量	砂糖の量
ショートケーキ	100g(1個)	340kcal	30g
まんじゅう	80g(1個)	250kcal	30g
せんべい	20g(2枚)	80kcal	0g
コーラ	350ml	160kcal	40g
缶コーヒー	250ml	95kcal	25g

上手な食べ方

同じものを同じだけ食べるにしても、食べ方ひとつで血糖値の動きは大きく変わります。

- よく噛んで、ゆっくり食べる。
 - ・満腹中枢を刺激し、肥満予防
- 野菜はたっぷり食べる。野菜から先に食べ始める。
 - ・食後の血糖値が緩やかに上昇
- まとめ食いはしない。
 - ・食後の血糖値は急上昇
- ダラダラ食べない。
 - ・指示エネルギー内であっても、常時インスリンが追加分泌
- 夕食後は何も食べない。
 - ・就寝の3時間前までに食べ終える
- 減塩を心がける。薄味に慣れる。
 - ・心疾患や脳疾患などの合併症予防

コンビニ食の組み合わせ例



- ・サンドイッチ
(レタス・ハム・チーズ)
- ・ミックスサラダ
- ・調整豆乳
- ・ヨーグルト(低糖)

525kcal

- ・おにぎり 梅・鮭
- ・蒸し鶏と卵のサラダ
- ・ヨーグルト(プレーン)

495kcal



- ・鶏そぼろ弁当
- ・海藻サラダ
- ・野菜ジュース

550kcal





食事は生涯続くものです。
無理なく、できることから始めましょう。

当院では、随時栄養指導を行っております。
食事のことで心配なことがありましたら、ぜひお気軽にご相談下さい。