

第15回 栄養教室

糖尿病の食事療法

～糖尿病とはどんな病気？

糖尿病食とはどんな病気？～



(医) 樹 一 会 山 口 病 院

管理栄養士 原田多紀子

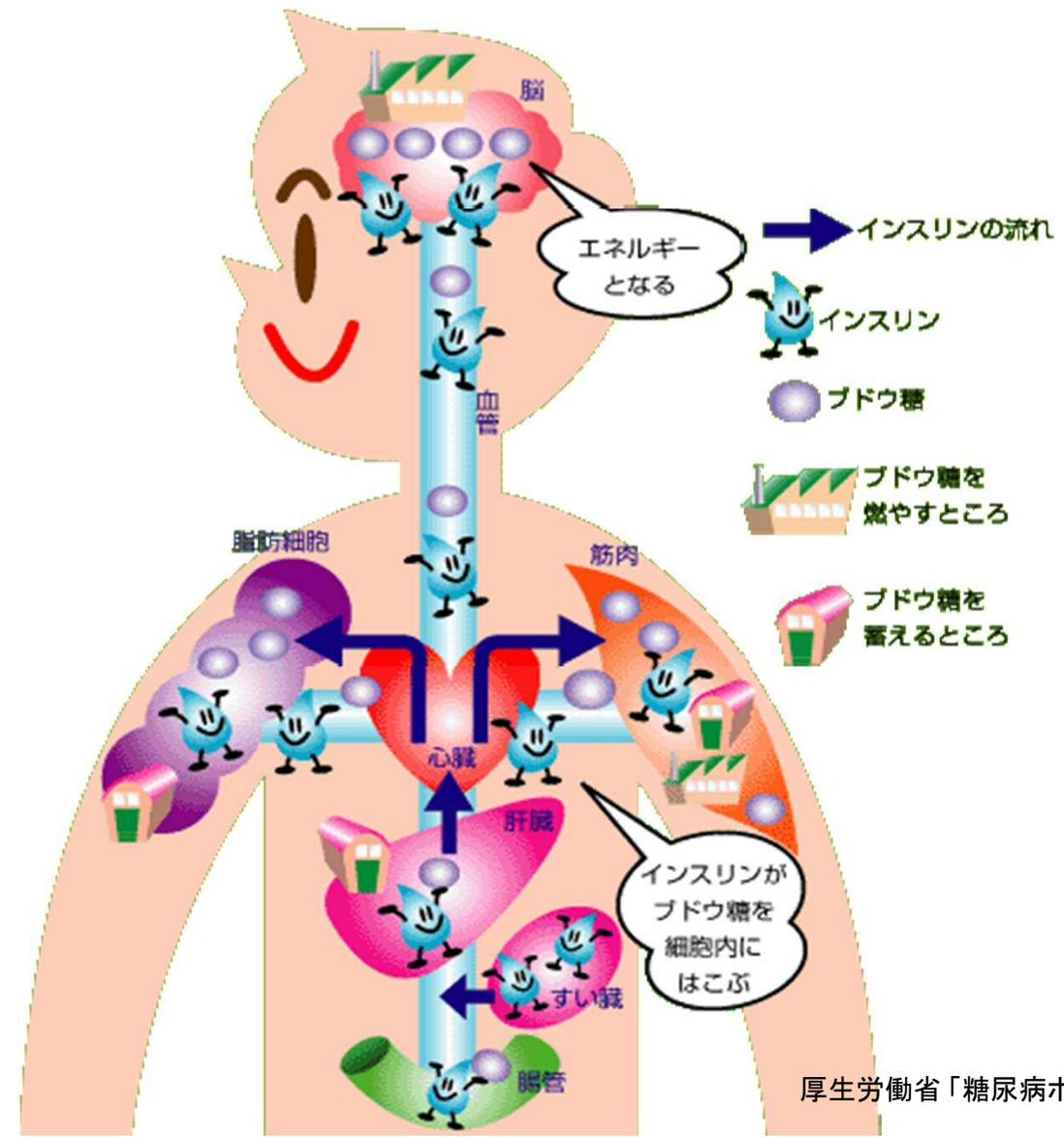
金古みゆき

保健師 河村和子

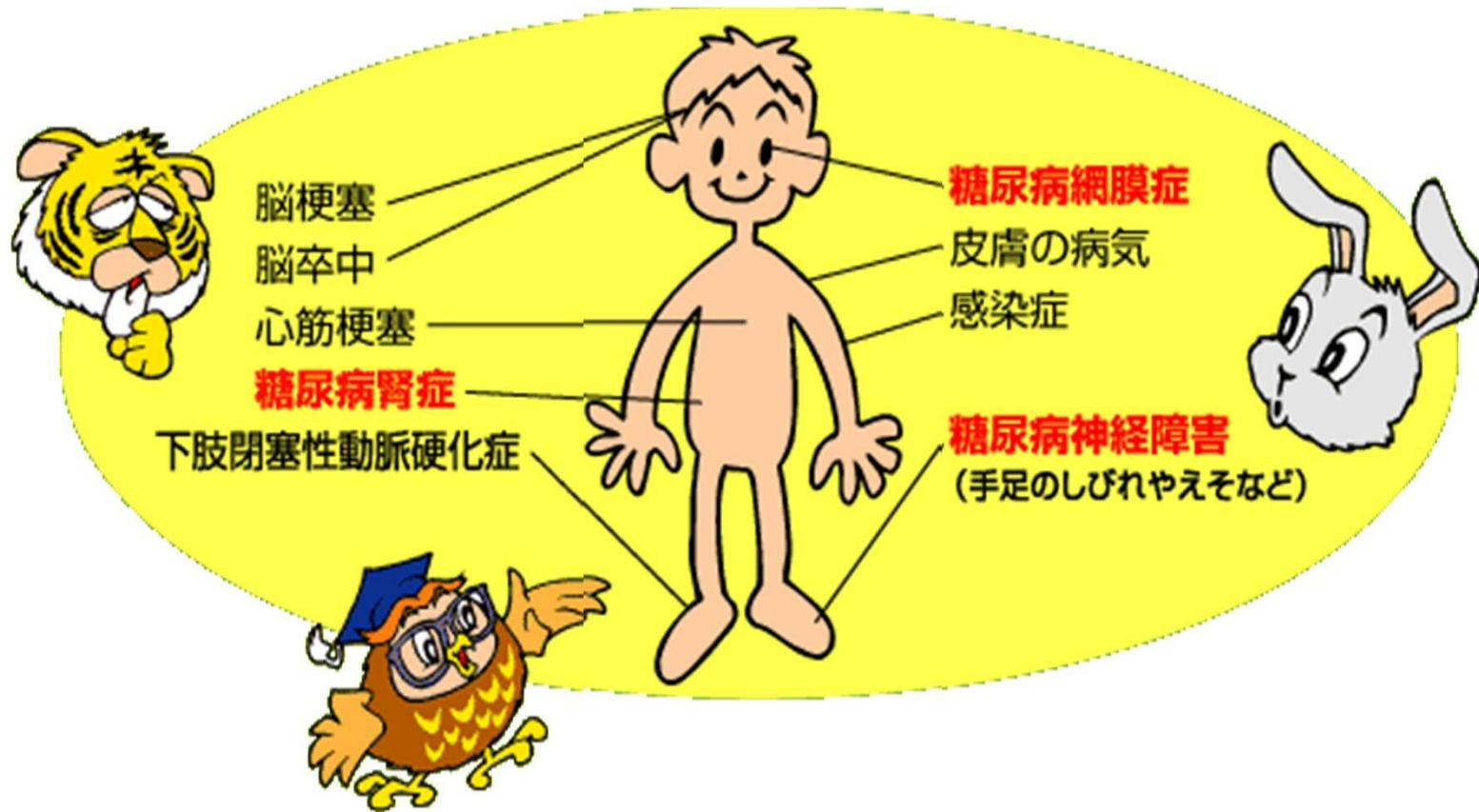
栞山有希

平成24年11月24日

インスリンの働き



糖尿病の合併症



糖尿病にないやすいかチェック！

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く極たんに多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ジュース類をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 妊娠中血糖値が高いと言われた
- 40歳以上である

血糖値をチェックしましょう

検査名	予備軍が疑われる検査値	糖尿病が疑われる検査値
空腹時血糖検査	100mg/dl以上	126mg/dl以上
OGTT2時間 (経口ブドウ糖負荷試験)	140mg/dl以上	200mg/dl以上
HbA1c(JDS値)	5.2%以上	6.1%以上
HbA1c(国際基準値)	5.6%以上	5.6%以上

+0.4%

糖尿病を防ぐ3つのポイント

肥満を防ぐ



運動習慣
をつける



食生活を
見直す



糖尿病食とは？

★過食を避け、偏食せずに、規則正しい食事である

★血糖のコントロールをよくし、合併症を防ぐために役に立つとともに、健康で長生きするための食生活の原則

特別な食事があるわけではなく、
糖尿病食はバランスの良い

健康食



食品交換表とは？

日常食べている多くの食品を主として含まれている栄養素によって、6つの食品のグループに分け、そのグループの中から決められた単位（1単位80kcal）の範囲内で好きな食品を選び献立を作成できるように工夫されたもの

表1

穀類
芋類

表2

くだもの

表3

魚介・肉
卵・チーズ
大豆

表4

牛乳
乳製品

表5

油脂
多脂性食品

表6

野菜・海藻
きのこ
こんにゃく

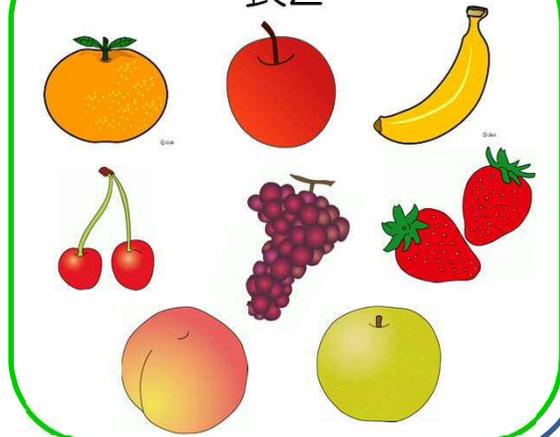
6つの食品グループ

主に**炭水化物**を含む食品

表1



表2



主に**脂質**を含む食品

表5



主に**たんぱく質**を含む食品

表3

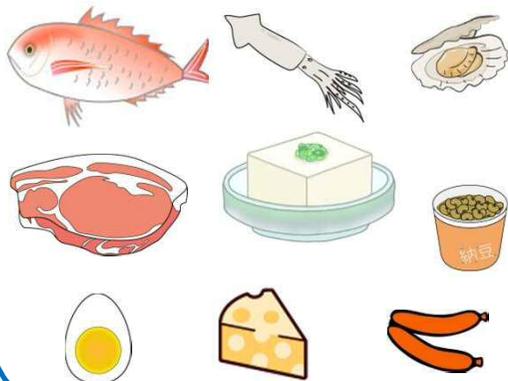


表4



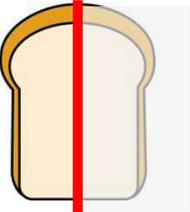
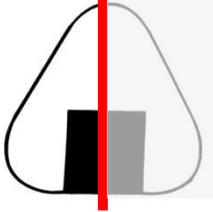
主に**ビタミン・ミネラル**を含む食品

表6



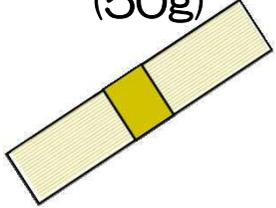
1単位=80キロカロリー

表1



ご飯:軽く1/2杯
(50g)

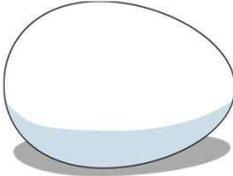
食パン:1/2枚(30g)



乾麺 20g

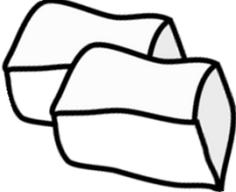
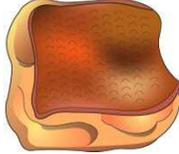
茹で麺1/3玉(80g)

表3



卵:1個(50g)

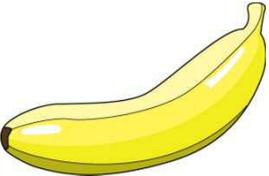
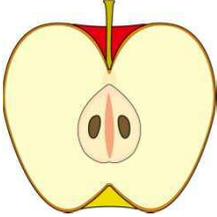
アジ:1尾(130g)
(可食部:60g)



鶏モモ肉(40g)
皮なしだと(60g)

豆腐:1/4丁(100g)

表2

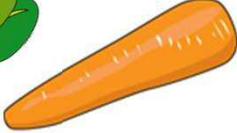
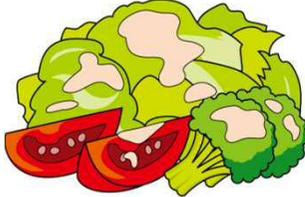


りんご1/2個
(180g)

バナナ1本
(100g)

みかん2個
(200g)

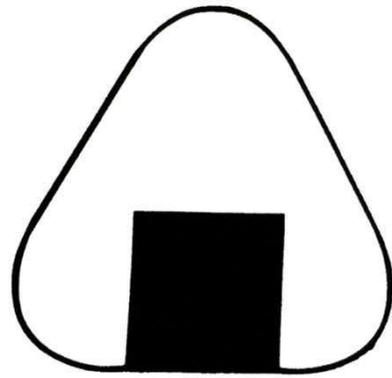
表6



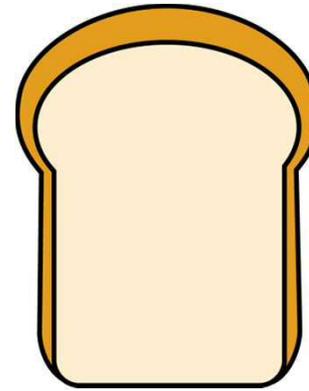
野菜:いろいろとりあわせて300g

食品の交換

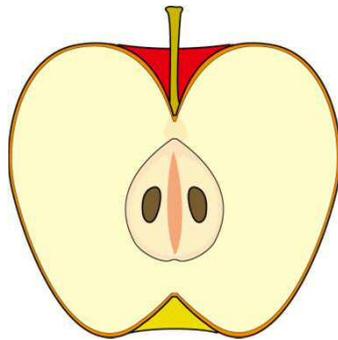
同じグループ内で、同じ単位数であれば、交換できる



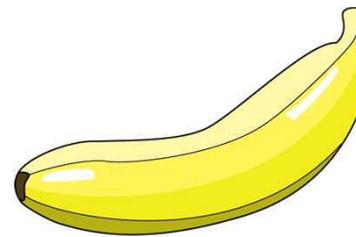
おにぎり1個(2単位)



食パン6枚切り1枚(2単位)

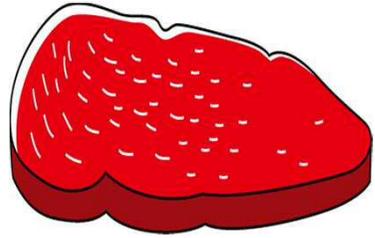


りんご1/2個
(180g)

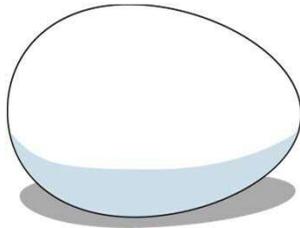


バナナ1本
(100g)

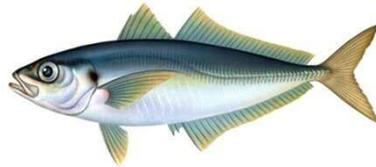
問題です



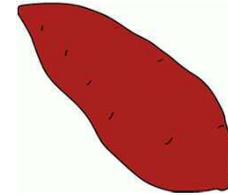
★牛モモ肉40g(1単位)
と交換できない食材は、
次のうちどれでしょう？



卵:1個(50g)



アジ:1尾(130g)
(可食部:60g)



さつまいも1本(200g)



チーズ:1かけ(20g)

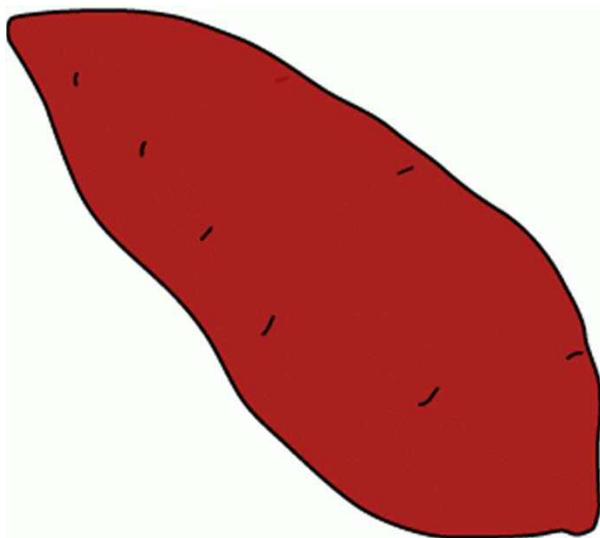


ウィンナー:2本(30g)



納豆:1カップ(40g)

答え



さつまいも1本
(200g)

さつまいもは表1（炭水化物を多く含む食品）です。

さつまいも1本で**3.3**単位（約260kcal）です

食品交換表の使い方

1日の指示単位を20単位(1600キロカロリー)とした場合

食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀類 芋 豆など	くだもの	魚介 肉・卵 大豆	牛乳など	油脂 多脂性 食品	野菜、海藻 きのこ こんにやく	みそ さとう など
一日の単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
各食へ配分							
朝食の単位	3		1			0.3	
昼食の単位	4	1	1	1.5	1	0.3	0.5
夕食の単位	4		2			0.4	
間食の単位							

献立例(朝食)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食の単位	3	0.5	1			0.3	0.3

小松菜の煮びたし



表6:小松菜・えのき60g



表3:納豆40g(1単位)



表2:みかん1個100g
(0.5単位)



表1:ご飯150g (3単位)

みそ汁



表6:かぶ・人参・ねぎ(50g)
調味料:みそ12g(0.3単位)

献立例(昼食)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
昼食の単位	4	0.5	1		0.8	0.3	0.3

サンドイッチ



表1:食パン75g(2.5単位)
 表3:卵1/2個(0.5単位)
 ハム1枚(0.5単位)
 表5:バター8g(0.8単位)
 表6:キャリ・レタ・トマト 60g

ふかし芋



表1:さつまいも100g
 (1.7単位)

表4:ヨーグルト
 60g(0.5単位)



野菜と豆のスープ



表1:インゲン豆20g(0.3単位)
 表6:キャベツ・人参・玉ねぎ(50g)

献立例(夕食)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
夕食の単位	4		2		0.2	0.4	0.3

野菜炒め



表3:豚モモ肉30g(0.5単位)
表5:ごま油2g(0.2単位)
表6:ピーマン・人参
キャベツ(100g)

かぼちゃの含め煮

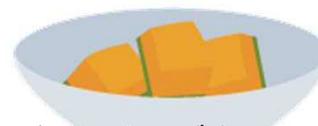


表1:かぼちゃ90g(1単位)
調味料:みりん6g(0.15単位)

きゅうりとわかめの酢の物



表6:きゅうり(30g)・
わかめ 5g
調味料:さとう3g
(0.15単位)



表1:ご飯150g(3単位)

刺身



表3:まぐろ60g(赤身)(1単位)
タイ40g(白身)(0.5単位)
表6:大根・しそ(20g)

献立例(間食)

- 表1
- 表2
- 表3
- 表4
- 表5
- 表6
- 調味料

間食の
単位

0.5

1

フルーツ

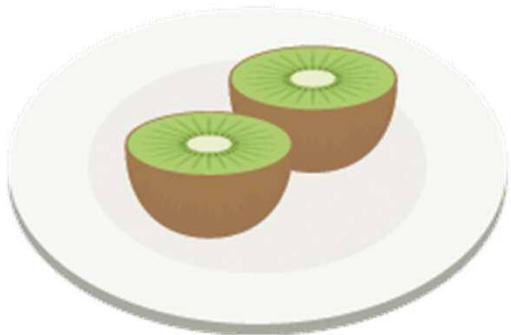


表2:キウイ1個(90g)
(0.5単位)

カフェオレ



表4:牛乳120cc(1単位)

普段の献立と比べていかがですか？

ポイント

- ★表1(炭水化物)と表3(たんぱく質)の単位を守る
- ★表5(油脂類)を控えめに
- ★表6(野菜・きのこ・海藻類)は毎食必ず、しっかり摂る
- ★表2(果物)、表4(乳製品)は間食やデザートに

GI値

とは？

- GI値(グライセミック・インデックス / 血糖値上昇指数)とは、食品の炭水化物50gを摂取した際の血糖値の上昇度合いを、ブドウ糖を100とした場合の相対値で表した数値です。

血糖を上げやすい食べ物と上げにくい食べ物を見分ける数値

この数値が低いほど「**低GI**」と呼ばれます。

白米 > 麦飯、7分つき飯、玄米、発芽玄米

同じ炭水化物でもGI値は違う



発芽玄米 65



麦ごはん 65



全粒パン 50



日本そば 56



スパゲティ 65

精製度の低い物が低GI

以外にも麺類は低い

食べ合わせと順番が大切



まとめ



- ★主食の量を守りましょう
- ★たんぱく質は毎食1品＋少量
- ★野菜は必ず毎食しっかり摂りましょう
- ★食物繊維の多いきのこ類・海藻類も忘れずに
- ★果物・乳製品は適量を摂りましょう
- ★酢の物やサラダなど野菜料理を先に食べましょう
- ★1食のバランスを考え、できるだけ均等に規則正しく食べましょう