



糖尿病患者さんの 食事療法



適正な体重にしましょう

良好な血糖管理のためには、体重管理は必須です。
目標体重より多い場合は、まず3%の減量を目指しましょう。

BMI (Body Mass Index)による標準体重算出方法

身長(m) × 身長(m) × 22~25

例：身長160cmの場合

$$1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.3\text{kg}$$

65歳未満：22
65~74歳：22~25
75歳以上：22~25

適正なエネルギー量を知りましょう

体重管理のためには、年齢や活動量に合った食事量にすることが重要です。どのくらいの食事量が良いのかを知るために、適正エネルギー量を求めてみましょう。

1日に必要なエネルギー量の算出方法

$$\text{適正なエネルギー量} = \text{目標体重} \times \underline{25\sim 35\text{kcal}}$$

普段の活動量	kcal/kg (標準体重)
やや低い デスクワーク中心	25～30
普通 家事や軽い運動をする	30～35
高い 力仕事・活発な運動習慣	35～

バランスよく食べましょう

私たちの体に必要な栄養素のうち、炭水化物、たんぱく質、脂質はエネルギー源となる三大栄養素です。

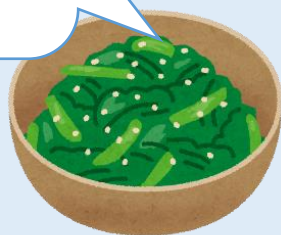
これらはそれぞれ血糖値に影響する速度と割合が異なるため、組み合わせてバランスよく食べることが大切です。



バランスの良い食事はこんな感じ！

副菜

野菜を中心に**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を十分に摂りましょう



主菜

魚・肉・卵・乳製品・大豆製品などたんぱく質やカルシウムを十分取りましょう **脂肪は控えめに**



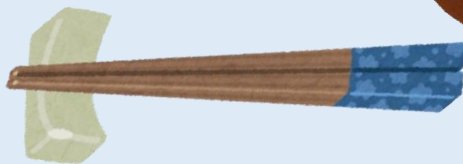
主食

体を動かすエネルギー源！
適正量を守りましょう



汁物

野菜・海藻をたっぷり入れて第二の副菜的役割にしましょう

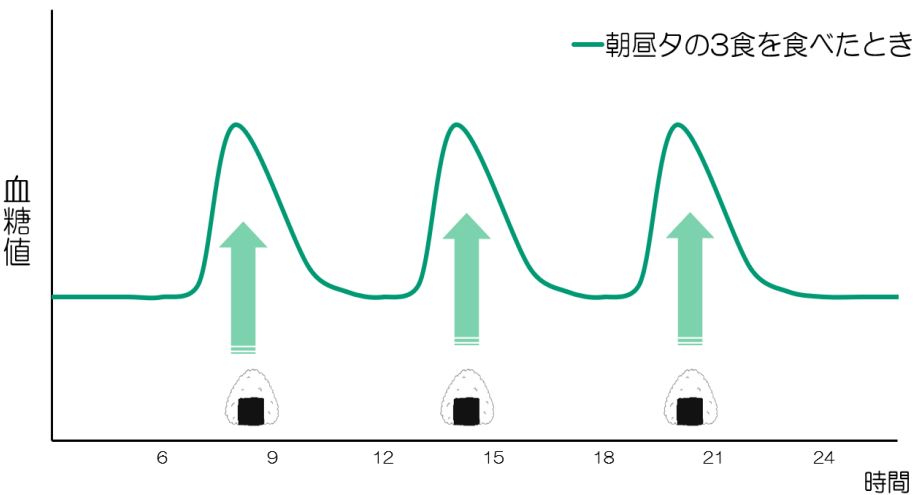


1日3食規則正しく食べましょう

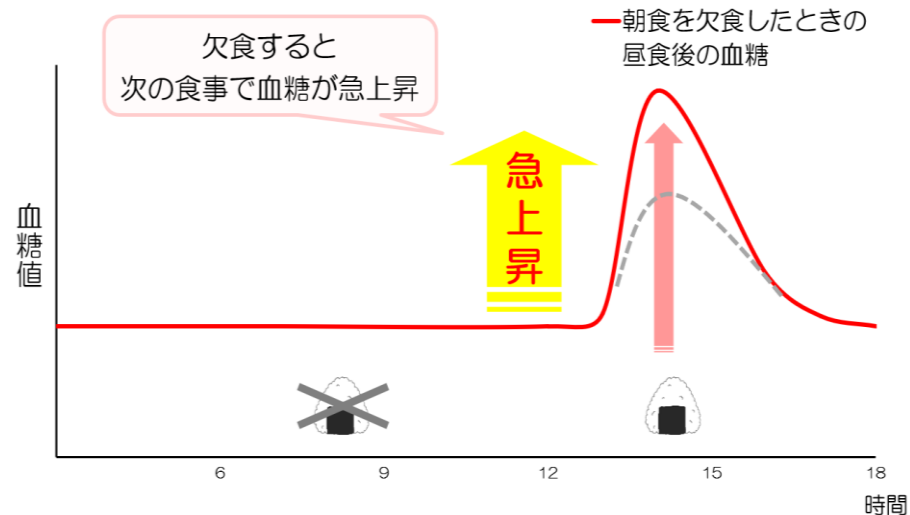
1日3食規則正しく、かつ毎食一定量食事をとることで血糖値が安定します。

欠食や間食をすると血糖値が安定しづらくなるため、欠食や間食はしないようにしましょう。

3食規則正しく食べたとき



欠食したとき



おやつ・ジュースは何がいけないの？

①食間に食べることで高血糖が持続してしまう

次の食事まで血糖値が下がりきらず常に高血糖になります。

②糖分が多いため血糖が急上昇する

特にジュースは消化吸収のスピードが速く、急激に高血糖になりやすいです。

③砂糖・脂質が多いためエネルギー過剰になりやすい

少量でも高エネルギーのものが多く、
食べ過ぎによる体重増加につながりやすいです。



アルコールは何がいけないの？

①エネルギー過剰になる

アルコールにはエネルギーがありお酒の種類によっては糖質も多く含んでいます。飲みすぎによるエネルギーや糖質の過剰には注意が必要です。

②おつまみでエネルギー過剰になりやすい

おつまみはお酒がすすむようにしっかりした味付けが多く、エネルギー過剰になりやすいです。

③低血糖のリスクが高まる

(特に糖尿病の内服薬やインスリンを使用中の方)

飲酒後はアルコールを解毒するために肝臓が働きます。

そのため肝臓でうまく糖を作れず、低血糖が重症化することがあります。

