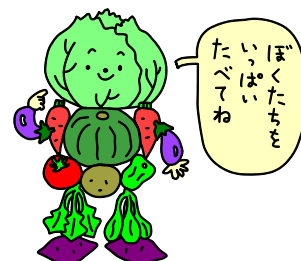


糖尿病の治療は高血糖状態を是正することです。患者様の代謝状態をできる限り正常に近づけて合併症の発症・進展を防ぐことが大切です。食事療法の基本は適正なエネルギー量を、バランスよく摂取することです。摂取量を守り余分なエネルギー量を摂り過ぎなければ食べてはいけないものはありません。正しい食事の摂り方を習得しましょう。

## 食事療法のポイント

- ① 腹八分目とする。
- ② 食品の種類をできるだけ多くする。
- ③ 脂肪は控えめに。
- ④ 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)。
- ⑤ 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ⑥ ゆっくりよくかんで食べる。

糖尿病治療ガイド 2016-2017 より



## ★1日の摂取エネルギーの決め方

性別、年齢、肥満度、病状、身体活動量、合併症の有無などを考慮して主治医が決めます。

## ★バランスのとれた食品構成

指示されたエネルギー量内で、炭水化物、タンパク質、脂質のバランスをとり、適量のビタミン、ミネラルも摂取できるようにする。

一般的には指示エネルギー量の50~60%を炭水化物から、たんぱく質は標準体重1kgあたり1.0~1.2g(1日約50~80g)として、残りを脂質とする。

主食……ごはん、パン(甘くないもの)、めん類

主菜……たまご、魚類、肉類、大豆製品、乳製品

副菜……野菜類、きのこ類、こんにゃく、海藻類

## ●外食やコンビニだけでも栄養ってとれる？

外食のバイキングやおばんざいなど野菜メニューが豊富な店がお勧めですが、たとえば、外出してラーメンを1杯(500kcal)を食べたとしても大丈夫です(このとき、チャーハンや餃子と組み合わせると1,000kcalを超えるので要注意!)。帰りにコンビニへ寄って、カットキャベツやハムのミニパック、カップスープを買ってカットキャベツをハムでくるみながら食べればドレッシングはいりません。残り半分のキャベツはスープに入れて食べます。これで100~140kcalです。お腹がいっぱいになり、栄養バランスも整います。



## ●いつ食べる、何を週に何回かを考える

・食事記録を書くことをおすすめします。

・外食、中食も回数が重要です。

中食:家庭外で調理された食品を購入して持ち帰り、家庭の食卓で食べる食事の形態のことです。(持ち帰り弁当、スーパーやコンビニの弁当・惣菜、冷凍食品、出前、宅配ピザなどが含まれます。)

次回は、5月16日(水)テーマ「運動療法の基本について」です

春日野会病院 糖尿病教室