

学ぼう！糖尿病シリーズ

# 食事

[無理なく続けるための基本とコツ]



監修

順天堂大学大学院 医学研究科  
代謝内分泌内科学 教授

綿田 裕孝 先生

# どうして「食事」が大切？

## 食事は血糖値に与える影響が大きく、改善のための基礎となります

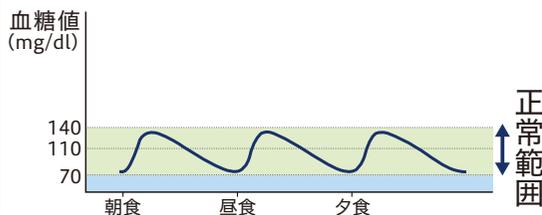
糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの量が不足したり、効きが悪くなったりすることで、血液中のブドウ糖がうまく利用されず、過剰になった状態です。これを改善するためには、まず、食事から体内に入る

ブドウ糖の量を調整し、すい臓の負担を軽くして機能を回復させます。初期の2型糖尿病では、食事を見直すだけで血糖値が適正な範囲に保たれることもあります。

### 食事と血糖値の関係

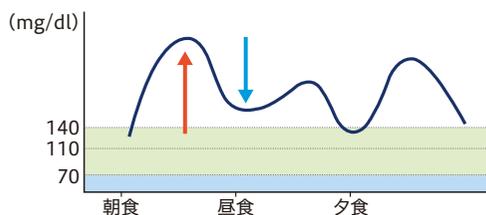
#### 正常な場合

1日を通して血糖値が安定  
食後はしっかり元の血糖値に戻る



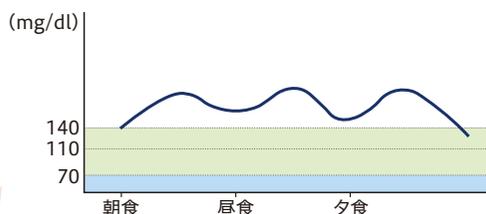
#### 糖尿病がある場合

1日を通して血糖値が高い  
食事のたびに血糖値が激しく上下する



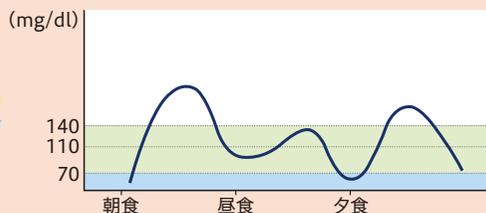
#### 食事管理や運動をがんばると…

1日を通して血糖値の動きがなだらかに



#### 薬による治療だけだと？

食事で急上昇した血糖値が、  
薬の効果で食後に急降下。  
血糖値が下がりすぎてしまう危険も。



# 食事の管理はどうすればいい？

## 適正なエネルギー量を知り、バランスよく食べることが大切です

食事で重要なのは、自分の適正な1日の摂取エネルギー量を知り、その範囲内で必要な栄養素をバランスよく摂ることです。食べる量を控えたい食品や献立はあります

が、食べてはいけないものはほとんどありません。初めから完璧におこなうことは難しいので、ポイントを押さえてできることから少しずつ実践していきます。

### 食事のポイント

- 1 腹八分目とする
- 2 食品の種類はできるだけ多くする
- 3 動物性脂質(飽和脂肪酸)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)を摂る
- 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
- 7 単純糖質※を多く含む食品の間食を避ける

※単純糖質とは果物やジュース、菓子などに含まれる果糖、ブドウ糖、ショ糖(砂糖)などのこと

### 1日の適正なエネルギー量(目安)の算出方法

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{目標体重} \times \text{エネルギー係数}$$

65歳未満	身長(m)×身長(m)×22	身体活動レベルと病態による エネルギー係数(kcal/kg)	
65歳から74歳	身長(m)×身長(m)×22~25	軽い労作 (大部分が座位の静的活動)	25~30
75歳以上	身長(m)×身長(m)×22~25※	普通の労作 (座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)	30~35
		重い労作 (力仕事、活発な運動習慣がある)	35~

※75歳以上では現体重に基づき、フレイル(加齢によって心身が衰えた状態)、日常活動動作、合併症、食事がとれているかといった評価を踏まえ、適宜判断されます。

日本糖尿病学会 編・著『糖尿病治療ガイド2022-2023』(文光堂、2022、P49)より

# バランスのよい食事とは？

## 体に必要な栄養素を過不足なく摂取できる食事を心がけましょう

1食のなかに主食、主菜、副菜を揃え、炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素と体の調子を整えるビタミン、ミネラル、さらに食物繊維をバランスよく摂取しましょう。

野菜や海藻、きのこなど食物繊維が豊富な食品は、血糖値の急激な上昇を抑えたり、満腹感が得られ食べすぎ防止に効果があります。

### 栄養バランスの目安

5つの栄養素にはそれぞれの役割があります。各栄養素を必要なエネルギーの範囲内でバランスよくふりわけることが大切です。



# 外食するときは？

## 単品料理ではなく、定食スタイルのメニューがおすすめです

外食メニューは一般的に総エネルギー量が高く、塩分や脂肪が多いうえに、野菜が少ない傾向にあります。栄養のバランスを考えて、麺類や丼物よりも、品数の多い定食スタイルや、単品料理の場合は主食+

主菜+副菜の組み合わせにするのがおすすめです。主菜となる肉や魚は脂肪の少ない部位や種類、洋食や中華よりも和食を選ぶとよいでしょう。

## ● 外食メニューの一例／カロリーの目安

栄養バランスがよい定食、手軽にサッと食べられる単品料理など、カロリーの目安を知っておくと、外食時のメニュー選びに役立ちます。

＼ 栄養バランスがGood /

＼ サラダなどの副菜をプラスしたい /

おすすめ 定食スタイル



焼き魚定食  
約690kcal



しょうが焼き定食  
約680kcal

丼物



親子丼  
約600kcal



カツ丼  
約840kcal

麺類

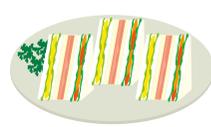


天ぷらそば  
約440kcal



ラーメン  
約480kcal

カフェ・ファストフード



ミックスサンドイッチ  
約440kcal



ミートソーススパゲティ  
約640kcal

## コンビニや持ち帰りのお弁当の場合

＼ 主食、主菜、副菜が揃うように選びましょう！ /

- おにぎり
- ゆで卵
- 野菜の煮物
- ヨーグルト



- ミックスサンドイッチ
- 海藻サラダ
- 豆乳



- 幕ノ内弁当
- お茶



# 食事にまつわる“これってどうなの”

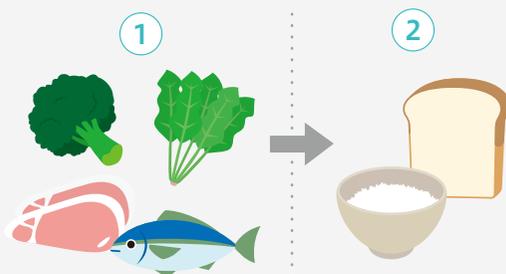
## 朝食は抜かない方がいい？

1日2食や1食にすると、1日に食べる量が同じでも3食規則正しく食べた場合と比べ、食後の血糖値が高くなりやすいといわれています。特に朝食を抜く食生活は2型糖尿病や動脈硬化リスクになるといわれています。朝食はとるようにしましょう。



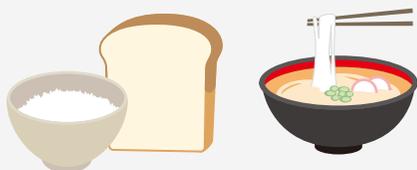
## 食物繊維から先に摂るといい？

空腹時に糖質が多いものを食べると、急激に血糖値が上がってしまいます。食物繊維が豊富な野菜や肉・魚、豆類などのタンパク質を食べてから、主食の炭水化物を摂ることで、食後の血糖の上昇が抑えられるとされています。



## 炭水化物=糖質だから どんどん減らした方がいい？

ごはんやパン、麺類などの炭水化物はエネルギー源となる栄養素です。減らしたり、抜いたりすればエネルギー摂取量が減り、血糖値が下がりやすくなりますが、脳や体を動かすのに大切な栄養素の1つなので必要な量はきちんと摂りましょう。



## 間食（おやつ）は 食べてはいけない？

間食は、1日の摂取エネルギー量の範囲内で。本来、食事と食事の間は血糖値が下がるべき時間帯です。間食をとることで1日中、血糖値が高いままになってしまわないよう、血糖値が上がりにくいものを選びましょう。





## お酒は飲まない方がいい？

アルコールの摂取は、必ずしも悪いことではありませんが、アルコール自体が高カロリーであるうえに、つい飲みすぎたり食欲が増して食べすぎてしまいます。上限1日25gを目安に、医師と相談しましょう。

※インスリン治療をおこなっている場合は、アルコールの作用で低血糖を起こすことがあるので注意が必要です。

### アルコールは1日25g(目安)を上限に！



ビール(5%)  
ロング缶1本  
(500ml)



日本酒  
1合  
(180ml)



ウィスキー  
ダブル1杯  
(60ml)



焼酎(25度)  
グラス1/2杯  
(100ml)



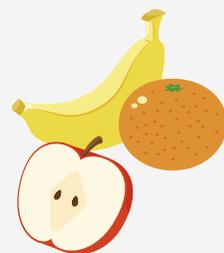
ワイン  
グラス2杯弱  
(200ml)



チューハイ(7%)  
缶1本  
(350ml)

## 甘いモノを食べたいときは果物ならOK？

果物は、ビタミンやミネラルを補うことができます。また、お菓子やジュースに含まれるショ糖、いわゆる砂糖は血糖値が上がりやすいのに比べて、果物の果糖はおだやかです。しかし、エネルギーになるため食べすぎには注意しましょう。



### POINT

#### 腎臓の合併症(糖尿病性腎症)がある場合、タンパク質と食塩の制限が重要

糖尿病の三大合併症の1つである腎症は、腎臓の機能が少しずつ低下する病気です。進行の程度に合わせ、腎臓の負担を軽くするための食事が大切で、タンパク質や塩分の制限が必要になります。さらに腎症が進行するとカリウムの制限も加わります。食品の選び方や減らし方は医師と相談しましょう。



## ☑ おさらいチェックシート



適切なものを1つお答えください。

1 糖尿病になるとみんなと同じ食事は？

- A. 食べられない B. 食べられる

2 血糖値を上げる栄養素はどれ？

- A. 炭水化物(糖質) B. タンパク質 C. ビタミン

3 食事のとり方のうち、血糖値が上がりにくいのは？

- A. 1日1食 B. 1日2食 C. 1日3食

4 食物繊維の働きとして正しいのは？

- A. エネルギー源となる B. 血糖値の上昇を抑える  
C. 筋肉や血液となる

5 間食(おやつ)は血糖値の動きに影響する？

- A. する B. しない

答え:①B/②A/③C/④B/⑤A