

糖尿病 —食事療法—

ひかりが丘薬局
H22. 10月号

糖尿病の3療法は、薬・食事・運動といわれています。
今回は、食事療法についてです。

日本人の糖尿病の95%を占める2型では生活習慣が深く関わっています。食事を見直すことにより、より良い治療効果、合併症予防が期待できます。

<食事療法>

☆摂取カロリーをオーバーしない

【1日の摂取カロリーの計算法】

$$\boxed{\text{1日の摂取カロリー}} = (\text{標準体重}) \times (\text{体重1kgあたりに必要なカロリー})$$
$$\left(\begin{array}{l} \text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \\ \text{体重1kgあたりに必要なカロリー} = \underline{25 \sim 30 \text{ kcal}} \end{array} \right)$$

↓

(高齢者や肥満者では低くなり、若年者や作業量の多い人では高くなります。)

☆栄養バランス良く

- *糖質(炭水化物)、蛋白質、脂肪、ミネラル、ビタミン、食物繊維を偏らないように摂りましょう。
 - ・高血圧になりやすいので食塩は控え目に。(6g/日以下)
 - ・高脂血症になりやすいのでコレステロールや動物性脂肪は摂り過ぎないように。
 - ・血糖の上昇をゆるやかにしてくれる食物繊維は積極的に摂りましょう。

☆1日3回(朝・昼・夕)規則正しく

- *まとめ食い、ながら食いは食べ過ぎの元。
- *夕食は寝る3時間前までに摂りましょう。(食べてすぐ寝てしまうと食事からの栄養がほとんど使われず体に貯蓄されてしまいます。)
- *間食・おやつはなるべく控える ⇒ どうしても食べたい場合は、カロリーの低いもの(ヨーグルトなど)を少量にとどめましょう。また、血糖の急上昇を避ける為、食間よりも食後が良いでしょう。

☆ゆっくり良く噛んで

- *早食いも食べ過ぎの元。
 - ・お腹が満たされて、脳が満腹と感じとるまで時間差がある為。早く食べているとその時間差の間も食べてしまいます。

*食べ方が早すぎるとインスリン（血糖値を下げるホルモン）の分泌が間に合わず、食後の血糖値がより高くなります。

- ・特に糖尿病の人は健康な人よりもインスリン分泌が遅いことが多く、早食いの悪い点が強調されてしまいます。

*** 「カロリーゼロは本当にゼロ？」 ***

健康志向の高まりで「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」などの表示食品が増えています。表示には基準があり、実際は0kcalではないこともあります。

健康増進法にもとづく食品の栄養表示基準（食品100gあたり）

| エネルギー | 糖質 | 表示 |
|--------|--------|-----------------|
| 5kcal | 0.5g以下 | 無・ゼロ・ノン・レス |
| 40kcal | 5g以下 | 低・ひかえめ・少・ライト・オフ |

「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」のものでも摂り過ぎには注意が必要ですが、少量を上手に取り入れることで食事療法に役立てることができそうです。

以上のことに気を付けながら、食事をしていきましょう。

また、薬物療法を行っている方は、食事が減ると低血糖が起こる場合もありますので、主治医と相談しながら進めていきましょう。

