

## 「糖尿病の食事療法①」

### ① なぜ食事療法が必要なのか？

糖尿病の食事療法は、必要な栄養素をバランスよく体に取り入れること、血糖値が激しく上がったり下がったりしない食習慣を身につけること、適正な体重を保つことを目的としており、糖尿病の合併症を予防するための基本的な治療の一つでもあります。

適正体重を保つためには、消費エネルギー（活動量）に応じた適切な量の食事をとる必要があります。今回は、あなたの適正体重と摂取エネルギー量の目安、血糖コントロールを良好にする基本的な食習慣についてご説明します。



### ② どのくらいの体重を目指すと良いの？

目標体重は、下記の式で計算できます。



65 歳未満\*：身長 (m) × 身長 (m) × 22

65 歳以上：身長 (m) × 身長 (m) × 22 ~ 25

※：18 歳未満の方や妊娠中の方を除く  
(参考：糖尿病治療ガイド 2020-2021, 日本糖尿病学会 編著)

例) 70 歳、身長 160cm の方。

$$1.6 \times 1.6 \times 22 \sim 25 = \underline{56 \sim 64\text{kg}}$$

あなたの目標体重は

kg

痩せすぎも、筋肉量が減少し転びやすくなる、免疫力が下がってしまう、などの問題が生じます。また、食後血液中に増えたブドウ糖の一部は筋肉に取り込まれるため、筋肉量が少ないことも、血糖コントロールの悪化を招く原因となります。一方肥満は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きを悪くする他、高血圧や脂質異常症を合併しやすく動脈硬化のリスクを上げる原因となります。そのため、適正体重を保つことが大切になります。

### ③ 1日にどのくらいのエネルギーを摂取すると良いの？

1日の摂取エネルギー量の目安は、①で算出した目標体重に、日々の活動量に応じて下記のいずれかの値をかけることで算出できます。



①で算出した  
目標体重 (kg)



◎軽い労作（大部分が座位の静的活動）：

25~30kcal

◎普通の労作（通勤・家事・軽い運動あり）：

30~35kcal

◎重い労作（力仕事・活発な運動習慣がある）：

35kcal~

(参考：糖尿病治療ガイド 2020-2021, 日本糖尿病学会 編著)

例) 目標体重 60kg、「普通の労作」の方。

$$60 \times 30 \sim 35 = \underline{1800 \sim 2100\text{kcal}}$$

あなたの1日に必要なエネルギー量は

kcal

#### ④ 1日3食均等に、規則正しく食べましょう。

朝食の欠食や遅い時間帯の夕食といった食習慣は、肥満を助長し、糖尿病の発症や悪化に関係することが分かっています。また、1日3食に比べて、1日2食や1食の摂取では、1食当たりの食事量が増え食後の血糖値が高くなってしまいます。朝食や昼食は軽め、夕食をたっぷり食べるという方も注意が必要です。お菓子などの間食習慣もカロリーや糖質の摂取増加に繋がり、肥満や血糖コントロール悪化の原因となります。



間食はなるべく控え、1日3食均等に食べましょう。例えば、1日1600kcalの方であれば、1食500~600kcalが目安になりますね。できれば夕食も早めの時間に召し上がり、規則正しく食べる習慣を目指しましょう。

#### ⑤ 毎食バランスよく食べましょう。

カロリーだけでなく、食事の内容も大切です。おにぎりやパン、うどんなどの**主食**だけを食べた場合、糖質が多く含まれるため血糖値は急激に上昇します。主食の前に、食物繊維に富んだ野菜（**副菜**）を先に食べることで、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。野菜に限らず、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を多く含む食品（**主菜**）を先に食べた場合でも、主食を先に食べる食べ方や主食単品の食事に比べて血糖値の上昇は抑えられます。たんぱく質や脂肪が加わることで、腹持ちも良くなります。また、野菜やたんぱく源を毎食摂ることで、体に必要な各種栄養素をバランスよく取り入れることができます。毎食、**主食・主菜・副菜**を揃え、副菜から食べることを意識してみましょう。



（個々の病態や食事状況等によっては、先生が個別に判断し、今回の説明にあてはまらないこともあります。個別に栄養指導をさせていただくこともできますので、ご希望の方は主治医にお申し出ください。）