

## ⑥糖尿病の食事療法

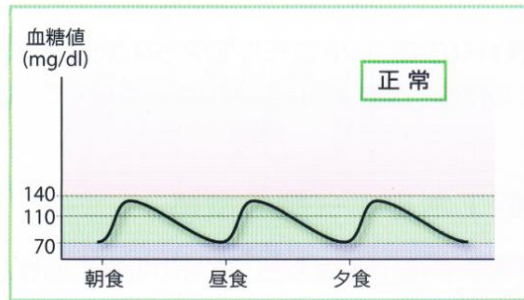
### ★なぜ食事療法が大切なのか？



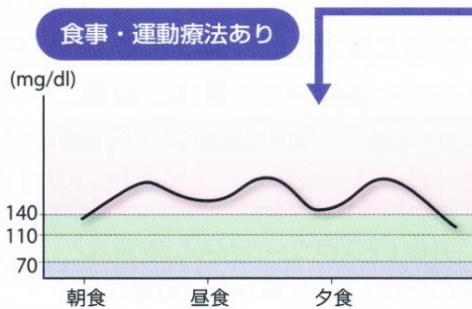
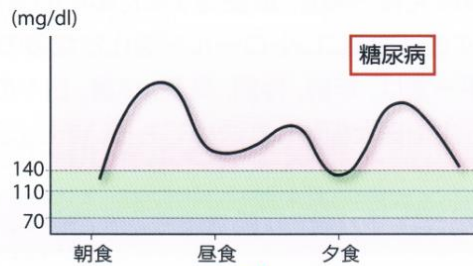
1 型糖尿病の患者さんでも、2 型糖尿病の患者さんでも、食事療法は治療の基本です。

食事療法を行うことで、インスリンの分泌能力や働きが改善し、継続することでインスリンが効きやすい体ができます。そして、健康な人と同じような日常生活を送り、糖尿病の合併症を予防し、その進行を防ぐことができます。

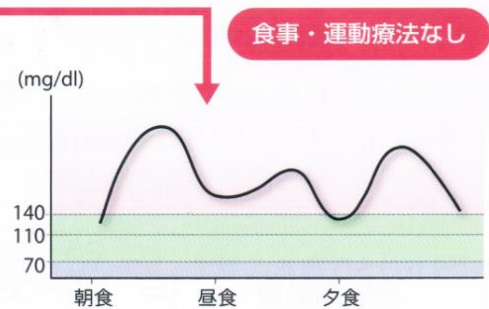
2型糖尿病では、食事療法だけで血糖値が適正な範囲に保たれることもあります。薬物療法を併用する場合でも、食事療法をしないと低血糖、高血糖をおこし、適正な範囲内に血糖値を保つことが難しくなりますので、この食事療法は、全ての糖尿病治療に欠かせないものです。



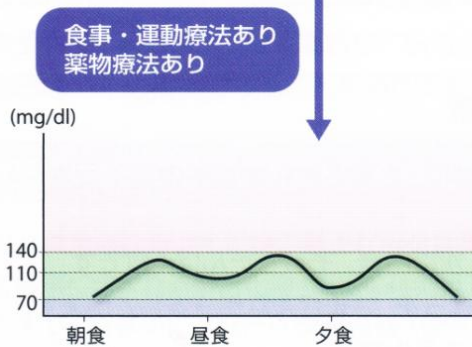
空腹時血糖値は70mg/dl以上110mg/dl未満で、食後でも血糖値は140mg/dl未満に保たれています。



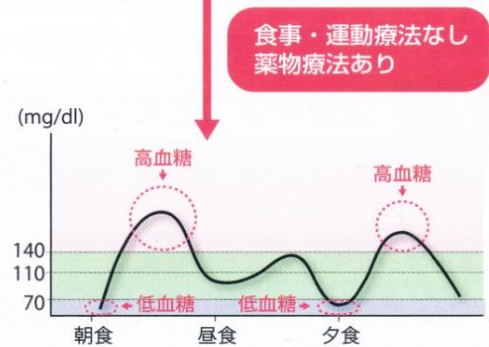
食事（特に炭水化物）の量を3食で均一化させると血糖値は安定します。



食事・運動療法をしないと血糖値は低下しません。



適切な食事・運動療法と薬物療法を併用すると血糖値は正常に近づくことも可能です（食事療法のみで血糖値が正常になることもあります）。



薬物療法のみでは、血糖値は安定せず、高血糖や低血糖をおこします。

## ★ 食事療法の基本



摂取エネルギーを適正にしましょう  
栄養のバランスを良くしましょう  
食事をとるタイミングを適切にしましょう  
そして続けましょう

### 1. 適正なエネルギーとバランスが必要

糖尿病だからといって、食べてはいけない食品はありません。また逆に、糖尿病に特別に良い食品という食品もありません。健康な人と全く同じ種類の食品をとることができるのです。

糖尿病の食事療法は長期にわたります。

自分に合う方法を見つけ、快適な毎日を過ごせるようにしましょう。

※適正な1日の摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方で1人1人違いますから、主治医と相談して決めてもらいましょう。



## 1日の適正な摂取エネルギー量の計算方法

適正な摂取エネルギー量は身長、体重、年齢、身体活動量などを考慮して決定します。

〔摂取エネルギー量算定の目安〕

摂取エネルギー量

(kcal)

=

標準体重

×

身体活動量

標準体重(kg)=[身長(m)]<sup>2</sup>×22

身体活動量(kcal/kg標準体重)

身体活動量

=

25~30

軽い労作(デスクワークが多い職業など)

30~35

普通の労作(立ち仕事が多い職業など)

35~

重い労作(力仕事が多い職業など)

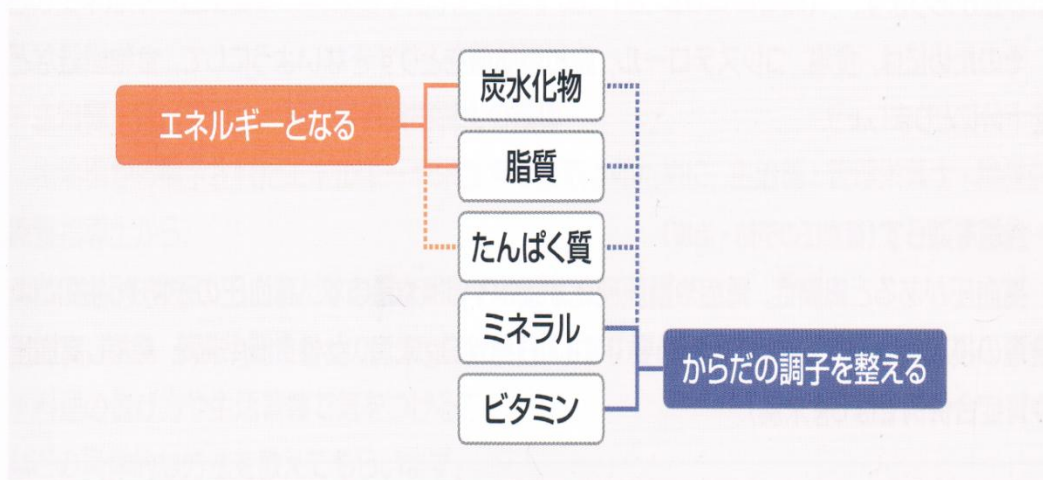
「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版 日本糖尿病学会編・著 P6より抜粋



## 2.健康を保つために必要な栄養素

炭水化物を指示エネルギーの50～60%、たんぱく質を標準体重1kgあたり1.0～1.2g、残りを脂質でとるようにしましょう。

### 栄養素の種類と働き



【図 1】「栄養素の種類と働き」

「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版 日本糖尿病学会編・著 P7 より抜粋

エネルギーのもととなる栄養素は、①炭水化物  
②脂質、①②が無くなってきたらたんぱく質で  
す。たんぱく質は筋肉や臓器など人体の構成成分  
であり、他にも色々な働きをしています。また、  
身体の働きを正常に保つためにさまざまな  
ビタミン・ミネラル等が必要になります。

### 3.規則的な食習慣を身につけましょう

#### (血糖コントロールをよくする食事)

(1) 早寝、早起き、朝ご飯

(朝食の欠食はやめましょう)

(2) 毎日3食バランスよく食べましょう

①献立→「6つの食品グループ(6つの表)」

の組み合わせに注意しましょう。[図2]

②夕食の過食は避けましょう

③間食・嗜好飲料・アルコール飲料は避け  
ましょう。

④食べ過ぎないように注意しましょう







(3) 薄味になれましょう(糖分・塩分控えめ)

(4) 1日あたりの食事の目安を覚えましょう。

(5) 様々な調理法、料理をとり入れましょう。

(6) 毎食、野菜が不足しないように気をつけ  
ましょう

6つの食品グループ (6つの表)

炭水化物を多く含む食品(I群)	<p><b>表1</b>の食品</p> 
	<p><b>表2</b>の食品</p> 
たんぱく質を多く含む食品(II群)	<p><b>表3</b>の食品</p> 
	<p><b>表4</b>の食品</p> 
脂質を多く含む食品(III群)	<p><b>表5</b>の食品</p> 
ビタミン、ミネラルを多く含む食品(IV群)	<p><b>表6</b>の食品</p> 

【図2】「6つの食品グループ」  
 「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版 日本糖尿病学会編・著 P12 より抜粋



# 食品分類表

日本糖尿病学会, 1965. 一部改正, 1993, 2013

食品の分類	食品の種類	1単位(80kcal)あたりの栄養素の平均含有量		
		炭水化物 (g) 1gあたり 4kcal	たんぱく質 (g) 1gあたり 4kcal	脂質 (g) 1gあたり 9kcal
<b>炭水化物を多く含む食品(I群)</b>				
<b>表1</b>	●穀物 ●いも ●炭水化物の多い野菜と種実 ●豆(大豆を除く)	18	2	0
<b>表2</b>	●くだもの	19	1	0
<b>たんぱく質を多く含む食品(II群)</b>				
<b>表3</b>	●魚介 ●大豆とその製品 ●卵, チーズ ●肉	1	8	5
<b>表4</b>	●牛乳と乳製品(チーズを除く)	7	4	4
<b>脂質を多く含む食品(III群)</b>				
<b>表5</b>	●油脂 ●脂質の多い種実 ●多脂性食品	0	0	9
<b>ビタミン, ミネラルを多く含む食品(IV群)</b>				
<b>表6</b>	●野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く) ●海藻 ●きのこ ●こんにゃく	14	4	1
<b>調味料</b>	●みそ, みりん, 砂糖など	12	3	2

[図3] 「食品分類表」

「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版 日本糖尿病学会編・著 P13 より抜粋



# 食事 バラ ン ♪ のとり方

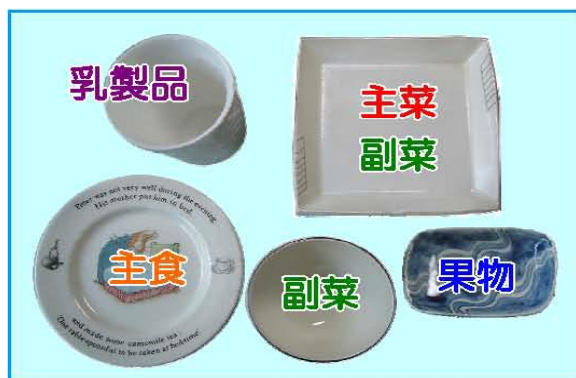
1回の食事で **主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう  
**果物** **乳製品** は1～2回に分けて、食事に取り入れましょう

**主食** … ごはん、パン、麺 など、主に 炭水化物 を多く含むもの

**主菜** … 魚、肉、卵、大豆・大豆製品※ など、主に たんぱく質 を多く含むもの

**副菜** … 野菜、きのこ、海草、イモ類 など、ビタミン類 食物せんい が多いもの

※ 大豆製品には、納豆 や 豆腐 も含まれます。



砂糖 や 油 を多く使う料理は、控えるようにしましょう

- 砂糖 … 血糖を急激に上げてしまいます
- 油 … 血糖が下がりにくくなります

## 4.食物繊維豊富な、野菜好き、きのこ好きになりましょう

低エネルギーで食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻類は、腸内細菌を整え、有害物質を排泄させる重要な食品として、その効果が注目されています。

食物繊維は、食後の急激な血糖値の上昇を防ぎ、生活習慣病予防など幅広い効果があります。特に野菜は1日、緑黄食野菜 120g + 淡色野菜 230g、あわせて350gを目標にします。また、特に朝食でしっかり摂取しておく、「セカンドミール効果」といって、その効果が1日続くといわれています。

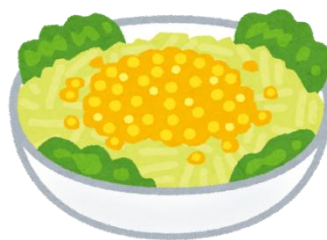
水分を多く含む野菜は、熱を加えることでカサがかなり減ります。生野菜だけに頼ることなく、茹でる、煮る、蒸す、炒めるなど、調理方法に変化を持たせて献立に取り入れましょう。

## 5. サラダはドレッシングに注意

野菜は、健康によいからと、野菜サラダを毎食欠かさずに食べている方は、ドレッシングに注意してください。

市販のドレッシングは分量の50%前後、通常のマヨネーズは70%が脂質です。

ドレッシングはノンオイルのものを選んだり、マヨネーズはレモン汁やヨーグルトを混ぜるなどしてヘルシーに摂りましょう。もちろん、カロリーハーフのマヨネーズでも良いでしょう。

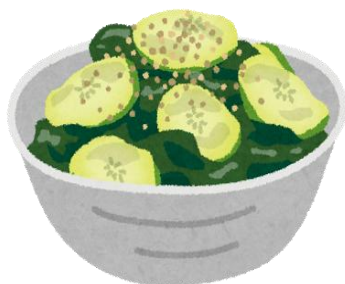




## 6.煮物、酢物は、塩分控えめが、糖分控えめの コツ

煮物や酢の物の甘味は気を付けなければ、エネルギーオーバーにつながります。

この場合、甘い味だけをマイナスにすると味のバランスが崩れて食べにくい料理になるため、塩分も控えて薄味料理になるよう心がけましょう。薄味料理は血圧のコントロールだけでなく、ご飯の食べすぎ防止になります。



## お買い物や外食時のチェックポイント

### (1) 同じ魚や肉でも質が変われば量が異なります

肉は部位によりエネルギーが異なります。できるだけ脂肪の少ない部位を選ぶのが、基本です。



魚を大きく分けると、白身魚と青背の魚では2～3倍のエネルギーの差があります。ただエネルギーの高い青背の魚には、優れた栄養成分(動脈硬化を予防、免疫力アップ、抗炎症作用、一部の糖尿病経口薬が効きやすくなる等)が含まれていますので、上手に献立に活用しましょう。



### (2) 果物やパンも、種類によってはエネルギーアップ

果物はビタミンやミネラルが豊富で、1日

平均 150g(100~200g)は、摂りたいものです。

ただ、缶詰の果物は交換表では嗜好品の仲間に入り、生の果物とは異なります。

パンのなかでは、バターを何層にも折り込んであるクロワッサンやデニッシュ生地のパンは、ロールパンに比べ約 1.5 倍のエネルギーがあります。



### (3) 栄養バランス大丈夫？

外食や中食は特に気をつけましょう

外食や中食（お惣菜のみ買ってくる）は、栄養バランスを考えて、「主食＋主菜＋副菜」が揃った定食スタイルのものを選ぶか、組み合わせるようにしましょう。一般的に総エネルギーが高く、味付けが濃いため、エネルギー過剰、食塩や糖質の摂り過ぎになり、逆にビタミンやミネラル、食物繊維が少ないという欠点があり



ます。

洋食や中華よりも和食がお勧めですが、食塩量・砂糖量に注意してください。

また、もったいないと思わず、時には残す事も必要ですし、大切です。

## 1) 中食（お惣菜のみ買ってくる）選択の一般的な注意

- ①味付けの濃厚な料理（煮物、和え物）は避けましょう。
- ②油を多く使った料理（揚げ物）は避けましょう。
- ③栄養成分表示を見て、原材料名の調味料の使用を確認しましょう。砂糖・みりん・はちみつ・味噌・ケチャップなどを使用していないもの、または多く使用していないものを選びましょう。

## 2) 1日の中食の選び方

### ①主菜の選び方

たんぱく質を含む食品（表3グループ）  
魚・肉・卵・大豆製品は、1日に摂取できる量の中で、種類を変えて選びましょう。

### ②副菜の選び方

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくは種類を変えて選び、不足しないようにしましょう。  
また、味付けの濃い和え物などは、分量を減らして、そこに野菜（できれば緑黄色野菜）を加えます。

### ③油脂の多い料理

揚げ物、サラダ（通常のドレッシングを多く使用した場合）などの油脂の多い料理は、1日1品から2品までにしましょう。

### ④砂糖を多く含む料理

1日に1品から2品にし、量を控えましょう。

## ⑤味付けの濃さ

出来るだけ薄味のものを選びます。  
お惣菜についているしょう油やソース、たれ、  
マヨネーズ類はかけないか、使用料を減らし  
ましょう。



## 空腹感を克服する方法

- できるだけ1人で食べる事は避けましょう。
- 「ながら食い」は、しないようにしましょう。
- 汁物、野菜料理から食べましょう。
- 一口食べたら箸を置きましょう。
- よくかんで、ゆっくり食べましょう。
- 夜遅い時間に食べないようにしましょう。
- 指示エネルギーの範囲内で間食をとる  
こともできます。





## クッキングテクニック

### ★ 油を減らすテクニック ★

#### ☆炒める

- フッ素加工のフライパンを使いましょう。
- 熱してよく油をなじませ、短時間で炒めましょう。
- まとめて作り、人数分に分けましょう。
- かたい食品、火の通りにくい食品は下茹でをして、火の通りをよくしておくといいでしょう。

#### ☆焼く

- フッ素加工のフライパンを使いましょう。
- 食材の水気をよくふき取り、余分な粉は、はたくとよいでしよう。
- 食材の量に適した大きさのフライパンや鍋を選びましょう。



## ☆揚げる

- 天ぷらよりフライ、フライより唐揚げ、唐揚げより素揚げがよいでしょう。

（吸油量が少なくなります）



- 衣が薄いほど、油を吸いませぬ。
- 唐揚げの場合は、片栗粉より小麦粉の方が吸油量を少なくできます。
- 食材は大きめに切り、油と接する表面積を小さくするとよいでしょう。
- 引き上げる直前に、やや高温にすると油切れが良く、また、必ず吸油紙にとるとよいでしょう。

（表面の油を除くことができます）

## ★ 砂糖を減らすテクニック ★

### ☆煮物

- だし汁（昆布、かつお節、干し椎茸）の旨味を利用する。

- 少量のみりんや酒を利用するのもよいでしょう。
- 新鮮な食品の持ち味を出すように薄味にしましょう。
- 多くの食材で煮ると旨味がよりであるので、家族全員の分をまとめて作り、①煮汁を盛らない、②煮詰める前に取り出す、③取り出してから調味料を入れる、などの工夫で砂糖の摂取量を減らす事ができます。
- 濃い味で食べたい場合は、最初に半量の調味料で煮含め、煮あげる直前に残りの調味料を加えて、味をからめるとよいでしょう。
- 油気があると、濃厚な感じになるので、少量の油を使い、「炒り煮」にするのもよいでしょう。
- 片栗粉でとろみを付け、材料にからめると少ない砂糖でも、満足感ができます。





## ☆酢の物・和え物

- ごま、クルミ、ごま油など香味を利用すると、砂糖が少なくてもおいしく食べられます。
- かつお節の旨味を利用しただし汁で、土佐酢にすると少量の砂糖ですみます。
- 砂糖を少なくした三杯酢は、柑橘類（レモン、柚子、かぼす、だいたい等）を利用すると甘味が強く感じられ、おいしく食べられます。
- 合わせ調味料は、食べる直前に和えるか、または、かけるようにしましょう。

## ☆焼き物

- 鶏肉や魚の照焼きのタレは、煮詰めて、表面にからめると少量ですみます。
- 卵焼きは、だし汁の旨味を利用し、薄味にすると、砂糖少なめでもおいしくできます。



# せめてこれならの 外食メニュー

## “定食屋なら これ” メニュー

- **焼き魚・煮魚・さしみ定食**  
外食の中では安心の一品だが、塩分は多め
- **おでん定食**  
卵や大根が入っていれば理想に近い一品
- **八宝菜、肉野菜炒め定食**  
野菜は多めにとれますが、エネルギーは高め
- **鶏の竜田揚げ定食**  
揚げ物定食では、フライや天ぷらよりお勧め
- **五目釜めし定食**  
茶わん蒸しがつけば好ましいが、穀物は多め

定食は、外食ではバランスはよいほう  
ダイエット中なら揚げ物の定食は避けて

## それでも“丼物”にしたいとき

- **石焼ビビンバ**  
丼物の中では野菜もしっかりとれる一品
- **親子丼、他人丼、卵丼**  
野菜少ないが、エネルギーはちょうど良い
- **鉄火丼、海鮮丼**  
魚類が食べられる丼物として貴重
- **中華丼**  
野菜とタンパク源がとれるが、高エネルギー
- **ちらし寿司（丼物の変形）**  
ご飯を残せば、エネルギー・バランスよし

丼物のご飯が多い（250～280g）ので、  
ダイエット中の人ではできるだけ避けたい

## やっぱり“麺”だという人は

- **月見そば、きつねそば**  
卵、大豆製品などがとれる一品
- **鍋焼きうどん、けんちんうどん**  
比較的多種類の野菜や肉がとれる
- **冷やし中華**  
野菜とタンパク源がとれるが、その量は少ない
- **ちゃんぽん（中華麺・うどん）**  
中華麺の中ではバランスのよい一品
- **タンメン、五目ラーメン**  
具も多めでバランスはよいが、高エネルギー

麺は和風のほうが中華麺より低エネルギー  
しかし、天ぷらそばなどは例外

## 喫茶店 や ハンバーガーショップ で食べるなら

- **ミックスサンド**  
エネルギーはよいが、満足感は大丈夫？
- **スープカレー**  
ルーの濃度が薄い分、カレーより低エネルギー
- **和風スパゲティ**  
ミートソースより低エネルギーだが穀物中心
- **リゾット**  
具が多めに入っていれば、お勧めの一品
- **ファーストフードのハンバーガー**  
エネルギー低めな物に野菜ジュースを追加して

炭水化物中心なのでサラダを追加したり、  
野菜ジュースを飲んでおきたい

# コンビニでの選び方レッスン

- 料理を組み合わせ、1食で **主食** **主菜** **副菜** がそろるように選びます
- 合計のエネルギーが、自分の指示量からかけ離れ過ぎないようにします

## 基本型

<b>主食</b> <b>ごはんパンめん</b> ごはん おにぎり かけそば かけうどん 食パン バターロール	<b>主菜</b> <b>魚 肉 卵 大豆製品</b> かにかま からあげ ゆで卵 玉子焼き 冷奴 チーズ	<b>副菜</b> <b>野菜</b> 野菜サラダ 浅漬け 野菜の煮物 みそ汁 おひたし きんぴら
--	--	--

## ミックス型

<b>主食</b> <b>主菜</b> チャーハン 寿司 カレーライス 焼そば スパゲティ 冷し中華 サンドイッチ	<b>主菜</b> <b>副菜</b> ツナサラダ 野菜と厚揚げの煮物 おでん	<b>副菜</b> <b>主食</b> ※ マカロニサラダ ポテトサラダ 春雨スープ
---	--	---

## その他

**他** 牛乳 ヨーグルト 野菜ジュース

※ 野菜が少なく、エネルギーが高い場合が多いので、とり過ぎに注意しましょう

**例** おにぎり編

**主食** おにぎり  
**主菜** ゆで卵  
**副菜** 野菜サラダ  
**他** ヨーグルト

**例** スパゲティ編

**主食** **主菜** スパゲティ  
**副菜** コーンサラダ

**例** 弁当編

**主食** **主菜** 幕の内弁当  
**副菜**  
**他** 野菜ジュース