



糖尿病通信

— 3 1 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と糖分、カロリー

糖尿病では糖分とカロリーどちらにも気を配らなくては  
いけませんし、区別することも必要です。

1. 血糖値を上げるのは？

血糖の元になるのは炭水化物です。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。糖質は筋肉や脳を動かす大切なエネルギー源なので、一日の食事を取らなければならないエネルギーの55~60%は炭水化物で摂ることが勧められています。炭水化物を厳しく制限すれば血糖は上がりにくくなり、HbA1cも改善しますが、そのような食事療法は長続きしません。炭水化物を多く含む食物にはご飯やめん、パンといった主食のほか、とうもろこし、カボチャ、じゃがいも、サツマイモなどのイモ類も入ります。



2. 糖質が含まれている食べ物？

糖質が多く、血糖が上がりやすい食べ物は主食やイモ類だけではありません。果物には果糖やブドウ糖が、牛乳には乳糖が含まれていて、血糖上昇の原因となります。(表1, 2, 4(チーズを除く))砂糖やみりん、ケチャップなどの調味料にも糖分は含まれています。お菓子やジュースはもちろんですね。気をつけましょう。

3. カロリー (cal) とは何でしょう。

食物のカロリーは、その食物が持っているエネルギーの事です。炭水化物とたんぱく質は1gあたり4kcalに対して、脂肪は9kcalありますが脂肪は直接血糖を上げる作用は無いと考えて良いでしょう。しかし、肥満で減量する必要のある人は高カロリーの食べ物である脂肪を

減らさなければなりません。体重を減らす事が血糖のコントロールを改善する一番の近道です。やせている患者さん、1型糖尿病の方では、糖質に気を配る必要がありますが、脂質の制限は厳格にしなくても大丈夫です。ただし、体重はしっかりチェックし、太らないように気をつけましょう。 内科 柳澤

