

糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



糖尿病治療における食事療法とは

～話題の糖質制限食～

糖尿病治療は、運動療法とあわせ、食事療法を行うことにより体重をコントロールすることが重要です。炭水化物のみを極端に制限することは長期間続けることが難しいとされ、食物繊維やビタミン、ミネラルの不足を招くおそれがあります。また、たんぱく質、脂質、塩分摂取量の増加にともない合併症リスクが高まる可能性もあります。総エネルギーに対して、炭水化物量 50～60%とし、たんぱく質は標準体重 1kg 当たり 1.0～1.2g、残りを脂質から摂るようにしましょう。



900 円(税抜)

食品交換表

～食品交換表の改訂～

「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」へ

改訂されました。「食品交換表」は、食品を6つのグループに分け、適正な組み合わせの単位配分が記載されていて、これを見ればエネルギーコントロールから栄養バランスまで理解し実践することが出来ます。今回の改訂のポイントは、個々の症状や生活スタイルにあわせ、炭水化物の割合に幅をもたせたことです。

炭水化物の割合

食事に占める炭水化物の割合を 60%・55%・50%の3段階とし、それぞれの合併症・肥満度等、症例に応じ使い分けることが出来るようになりました。ただし、55%・50%については相対的な脂質、タンパク質の過剰摂取につながりますので腎症や動脈硬化症等がある方は注意が必要です。

※炭水化物量については医師に確認しましょう。

≪1600 キロカロリーー 炭水化物 60%≫

1日20単位 (1600キロカロリー)の場合							
炭水化物 240g たんぱく質 70g 脂質 40g							
食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、大豆、卵、チーズ、肉	牛乳など	油脂、多価性食品など	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、みりん、砂糖など
1日の指示単位	10	1	4.5	1.5	1	1.2	0.8
食事単位(配分された単位)							
朝食の単位	3		1			0.4	
昼食の単位	3	1	1.5	1.5	1	0.4	0.8
夕食の単位	4		2			0.4	
間食の単位							

≪1600 キロカロリーー 炭水化物 55%≫

1日20単位 (1600キロカロリー)の場合							
炭水化物 223g たんぱく質 72g 脂質 47g							
食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、大豆、卵、チーズ、肉	牛乳など	油脂、多価性食品など	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、みりん、砂糖など
1日の指示単位	9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8
食事単位(配分された単位)							
朝食の単位	3		1			0.4	
昼食の単位	3	1	2	1.5	1.5	0.4	0.8
夕食の単位	3		2			0.4	
間食の単位							

≪E1600 キロカロリーー 炭水化物 50%≫

1日20単位 (1600キロカロリー)の場合							
炭水化物 206g たんぱく質 78g 脂質 52g							
食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、大豆、卵、チーズ、肉	牛乳など	油脂、多価性食品など	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、みりん、砂糖など
1日の指示単位	8	1	6	1.5	1.5	1.2	0.8
食事単位(配分された単位)							
朝食の単位	2		2			0.4	
昼食の単位	3	1	2	1.5	1.5	0.4	0.8
夕食の単位	3		2			0.4	
間食の単位							

合併症予防

合併症の発症及び進行防止には血糖のみならず、血圧・脂質のコントロールも重要になります。「食物繊維が多い食品」、「食塩が多い食品」、「コレステロールが多い食品」が掲載されました。

1.食物繊維

食品 1 単位中に食物繊維 2g 以上含むものについてはマークがつけました。食物繊維を多く含む食品には、血糖抑制効果があり毎食食べることが大切です。摂取量は 20～25g/日とされており、野菜にすると 350g/日以上になります。マークをみながら上手に食物繊維を摂るようにしましょう。目安としては生野菜であれば両手に一杯、温野菜であれば片手に一杯を毎食食べるようにしましょう。

大豆とその製品	おから	80	1カップ80～120g
	えた豆(ゆで)	60	さや付き140g
	生あげ	60	別名:あつあげ
	がんもどき	40	中1枚60～100g
	納豆	40	1包30～100g
ゆで大豆	40	大豆3杯 大豆水煮缶詰60g	

2.塩分

男性 9g/日未満、女性 7g/日未満とし、高血圧や腎症を合併している場合は 6g/日未満にしましょう。漬物、加工食品(ハムなど)練り製品(かまぼこなど)を控え、味噌汁は野菜を沢山入れるようにしましょう。

3.コレステロール

コレステロールが多い食品は控え目にしましょう。わからないことがありましたら管理栄養士に聞いてください。

栄養科 廣上 内科 柳澤

(※図表は糖尿病食事療法のための食品交換表第7版より抜粋)