



# 糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

## 体重を測りましょう

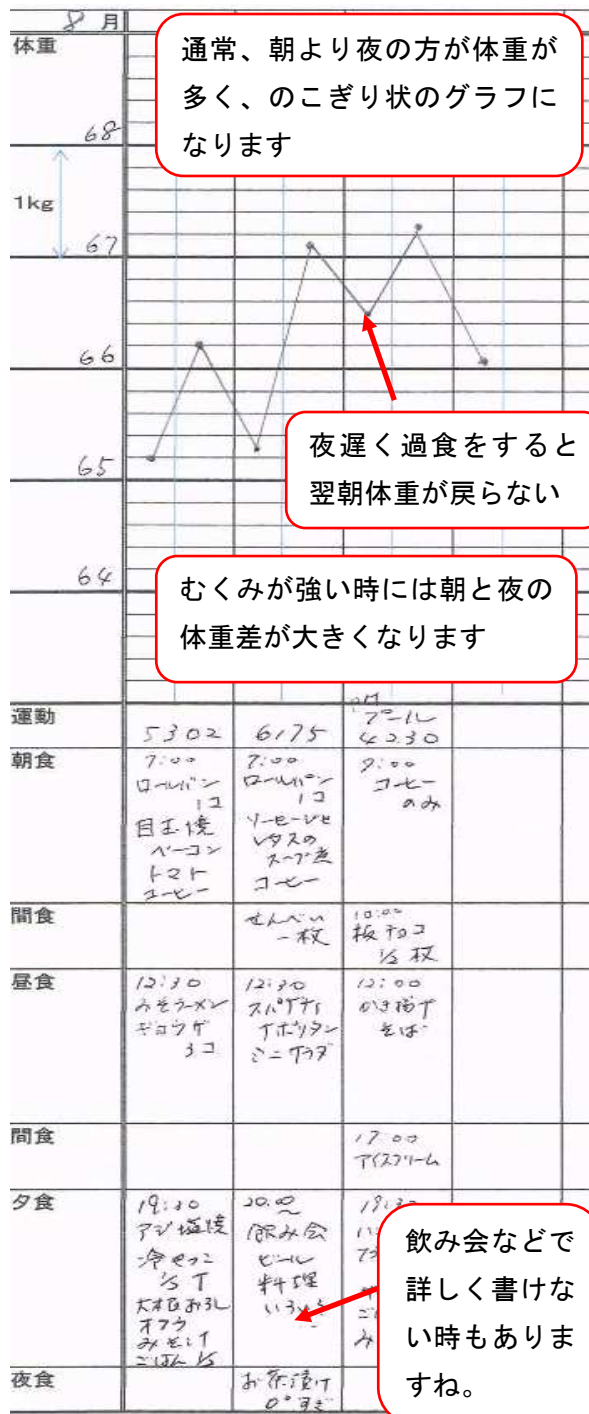
体重の管理は血糖コントロールの基本です。毎日測定し、記録に残しましょう。

### 1. 食事療法の考え方を少し変えてみると…

これまで、食事療法は、その人にとって適切なカロリーを計算し、その中で炭水化物やタンパク質、脂肪を組み合わせることで指導してまいりました。これからは基本となる考え方は変わりません。しかし、適切なカロリーは、人それぞれ。体重や運動量、年齢、そして体質によって変わります。その人がやせなければいけないのか、このままでいいのかによっても違ってきます。ですから、体重の動きを見ながら考えていくのが現実的です。そのためには体重と食事内容を記録することが必要です。やせたいのに体重が減らなければ、まだ食べている量が多いと考えて、食事の見直しをします。



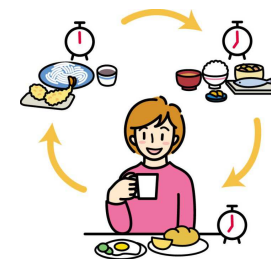
食事の記録は栄養相談の時、役に立ちます。



## 2. 体重表の使い方

### グラフの記入

- ・ 一目盛り200gです
- ・ 朝は起きてすぐ、トイレをすませた後に
- ・ 夜は寝る直前に
- ・ パジャマ姿で測定しましょう



### 運動

- ・ 1日の歩数を書いたり、トレーニングやスポーツの内容など書いておきましょう

### 食事・間食・夜食

- ・ 3食と間食、夜食について時間と内容を出来るだけ詳しく書いておきましょう。じっくり眺めると、問題点が見えて来ます。

## 3. 水を飲んでも太る??

『そんなに食べていませんよ、水を飲んでも太るんです』という方がいらっしゃいますが、体内の水分量が増える『むくみ』と違って、体脂肪はカロリーの取り入れ方と使い方が増えたり減ったりします。

## 4. 太りにくい身体を作ろう

太りにくい人は代謝が活発な人です。筋肉の量が多いと同じように動いても消費エネルギーは多くなります。また筋肉から作られるイリシンというホルモンが、体の熱を産生しエネルギー消費を高める褐色脂肪細胞を活発にさせることがわかりました。ただし、イリシンをたくさん分泌させるにはレジスタンス運動つまり筋トレが必要です。脂肪を燃焼させる有酸素運動、太りにくい身体を作る筋トレ、どちらも重要なのですね。 内科 柳澤 徳山