

糖尿病を改善するために大切なこと

①生活・食事リズムを整える

②適正体重を維持する

③食事の内容・食べ方に気を付ける

食事リズムと血糖コントロール



朝食

昼食

夕食



起床後1時間以内

昼食抜きは夕食後の血糖値を上げる

遅い時間はインスリンの効きが悪く下がりにくい

主食

主菜

副菜



主食

主菜

副菜



主食

主菜

副菜



菓子類

昼食後



体重変化で食事量を確認する



やせ

体重減少

食事 < 活動

食事 = 活動

体重維持

食事 > 活動

体重増加



肥満

長期的(1か月程度~)な
体重変化で評価する

※主治医から指示されたエネルギー量がある場合はそちらを優先しましょう。

総エネルギー摂取 目標量を確認

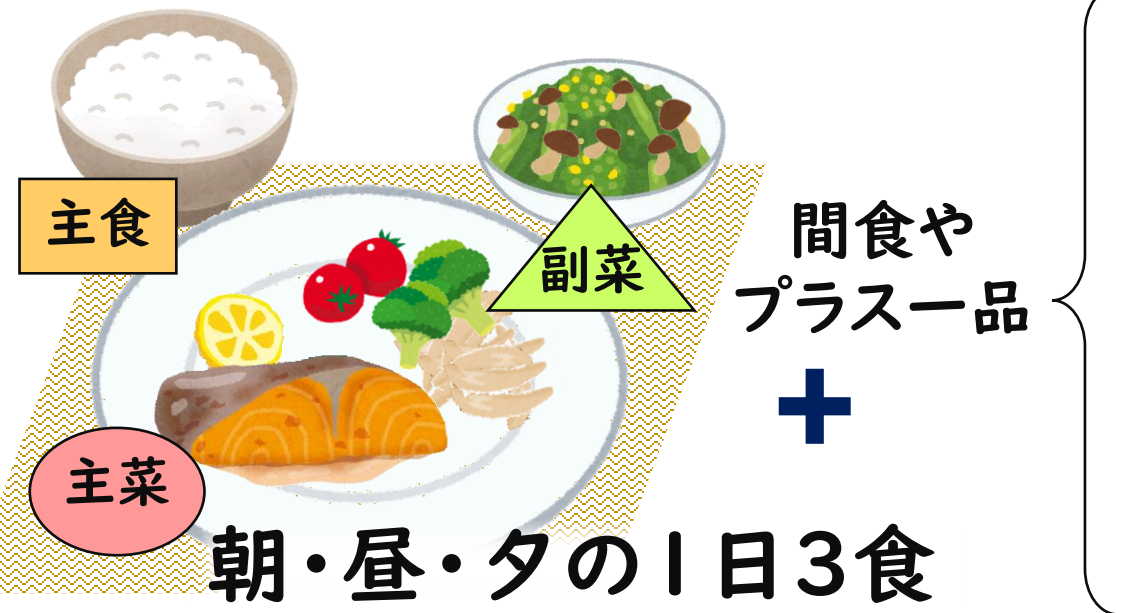
$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{目標BMI} \div \text{目標体重(kg)}$$

年齢	BMI
65歳未満	22
65歳以上	22～25

$$\text{身体活動量} \times \text{目標体重(kg)} = \text{総エネルギー摂取 目標量 (kcal/日)}$$

活動の目安	身体活動量
座って行う活動や在宅が多い	25～30 (25)
毎日の運動習慣や外出する習慣がある	30～35 (30)
一日のほとんど立つ、活発な運動を行う	35

基本の食事 目安の量



果物

1日 100~200g

1種類の場合: バナナ1本・りんご半分・みかん2個

乳製品

1日 右の2つ分

- ①牛乳コップ半分(100ml)
- ②ヨーグルト小パック1つ(100g)
- ③チーズ1個or1枚

いも類

1日 手のひらサイズで1つ

各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし



主食

1食のごはん量(g) = 1日のエネルギー必要量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g

主菜

1食 手のひらサイズ 1~2つ 《1日4~5つ》

肉・魚介類・卵・大豆製品 ※練り製品など加工食品も含む



副菜

1食100~120g (両手いっぱいの生野菜) 《1日350g以上》

野菜・海藻・きのこ



甘味調味料

1日 大さじ1~2杯まで

調味油・調理油

1日 大さじ1杯

食塩

1日 6g未満

バランスがよいのはどっち？①

①栄養バランスの組み合わせがよいコンビニ食はどっち？①

A



チンジャオロース丼
ゆで卵
ミックスサラダ（和風ドレッシング）
カットフルーツ（りんご）

エネルギー	661kcal	糖質	92.8g
たんぱく質	27.9g	食物繊維	6.0g
脂質	17.9g	食塩相当量	4.3g



B



おにぎり（ツナマヨネーズ）
サラダチキンバー
豚しゃぶサラダ（ごまドレッシング）
カットフルーツ（パイナップル）

エネルギー	656kcal	糖質	53.5g
たんぱく質	37.4g	食物繊維	4.5g
脂質	31.7g	食塩相当量	4.6g

炭水化物とは

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

糖質 (1g=4kcal)

- ・エネルギーや血糖としてまず利用される
- ・余剰は脂肪になる

糖尿病治療ガイド2022-2023

- ▶炭水化物: 総エネルギー量の40~60%
- ▶食物繊維: 1日20g以上

食物繊維

(1g=0~2kcal)

- ・小腸での糖質の消化吸収を緩やかにし、食後の急激な血糖上昇を抑制する。

炭水化物不足のデメリット

- ・次の食事で血糖値が急上昇
- ・脳のエネルギー不足
- ・筋肉が減少し、インスリン感受性が低下
- ・脂質の摂取量が増えやすい

※主治医から指示されたエネルギー量がある場合はそちらを優先しましょう。

血糖値を上げない主食のとり方

食物繊維の多い穀類をとる



白米や食パン(白パン)よりも
玄米・大麦・ライ麦・雑穀などを
取り入れることで**食物繊維量がUP!**

6枚切り1枚(60g)を比較

	食物繊維(g)
食パン	0.3
ライ麦パン	1.5

炊飯前50gを比較

	食物繊維(g)
白米	0.3
玄米	1.5
大麦	4.4
五穀	2.6

乾麺(100g)を比較

	食物繊維(g)
うどん	1.7
そば	3.9



※商品によって異なるため、目安の量となります。

食物繊維の多い副菜をとり入れる

※主治医から指示されたエネルギー量がある場合はそちらを優先しましょう。

副菜 食物繊維・抗酸化物質の多い野菜

海藻やきのこ類、ほうれん草、
ブロッコリー、モロヘイヤ、春菊、
など



いも類



たくさん
食べる場合は
主食量を調整!

ごはん
50g相当



野菜ジュースについて

野菜



野菜 ≠ 野菜ジュース

- ・おなかに溜まらず、別の食品の過食に
- ・加工によってなくなる栄養素もある

野菜が食べられないときの補助食品

(砂糖・食塩無添加、果汁0%の製品)

果物の選び方・食べ方

※主治医から指示されたエネルギー量がある場合はそちらを優先しましょう。


血糖値が上がりにくい

りんご キウイフルーツ いちご

ブルーベリー いちじく 梨 

食べ過ぎに注意

柿 バナナ ぶどう

パイナップル もも 

果物の加工品について

 ドライフルーツ / ジェム / 缶詰 

水分が抜けたり、砂糖と合わさったりして糖度が高くなっている果物。

ボリュームが小さく、少量でも過食につながりやすいので注意!

 果物ジュース ※ 糖尿病のリスクを上げる。

嗜好品として扱う

1日の食物繊維の目標摂取量 20g以上！

食物繊維量を増やすには



朝食
食物繊維 合計8.1g



昼食
食物繊維 合計8.9g



夕食
食物繊維 合計5.7g



朝・昼・夜
食物繊維 合計 22.4g

クイズ：お菓子・ジュースの砂糖はどっちが多い？

★角砂糖1個 = 糖質3g

()個 のどあめ VS ミルク
チョコレート ()個

()個 蒸しケーキ VS あんぱん ()個
(チーズ)

クイズ：お菓子・ジュースの砂糖はどっちが多い？

()個 豆乳飲料 VS カフェラテ ()個

()個 ^{低脂肪加糖} ヨーグルト VS 乳酸菌飲料 ()個

嗜好品の扱い方

菓子・甘いジュースの特徴: 砂糖や油脂が多く、体づくりや代謝に必要な栄養素が少ない

糖質の種類

主食・イモ類

糖の鎖が長く、分解してから吸収される



菓子類・砂糖

糖の鎖が短く、そのまま吸収される



肥満・高血糖のリスク上昇!

嗜好品は今より減らす

- 食べる時間・量を決める
- なるべく低カロリーのものを選ぶ
- 間食は果物や乳製品にする

水分補給に適している飲み物

- ▶ ノンカフェイン
 - ▶ ノンエネルギー
- 水、麦茶、炭酸水^{など}



節度ある飲酒量



アルコール20g未満/日 × 週1日以上のお休肝日

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより



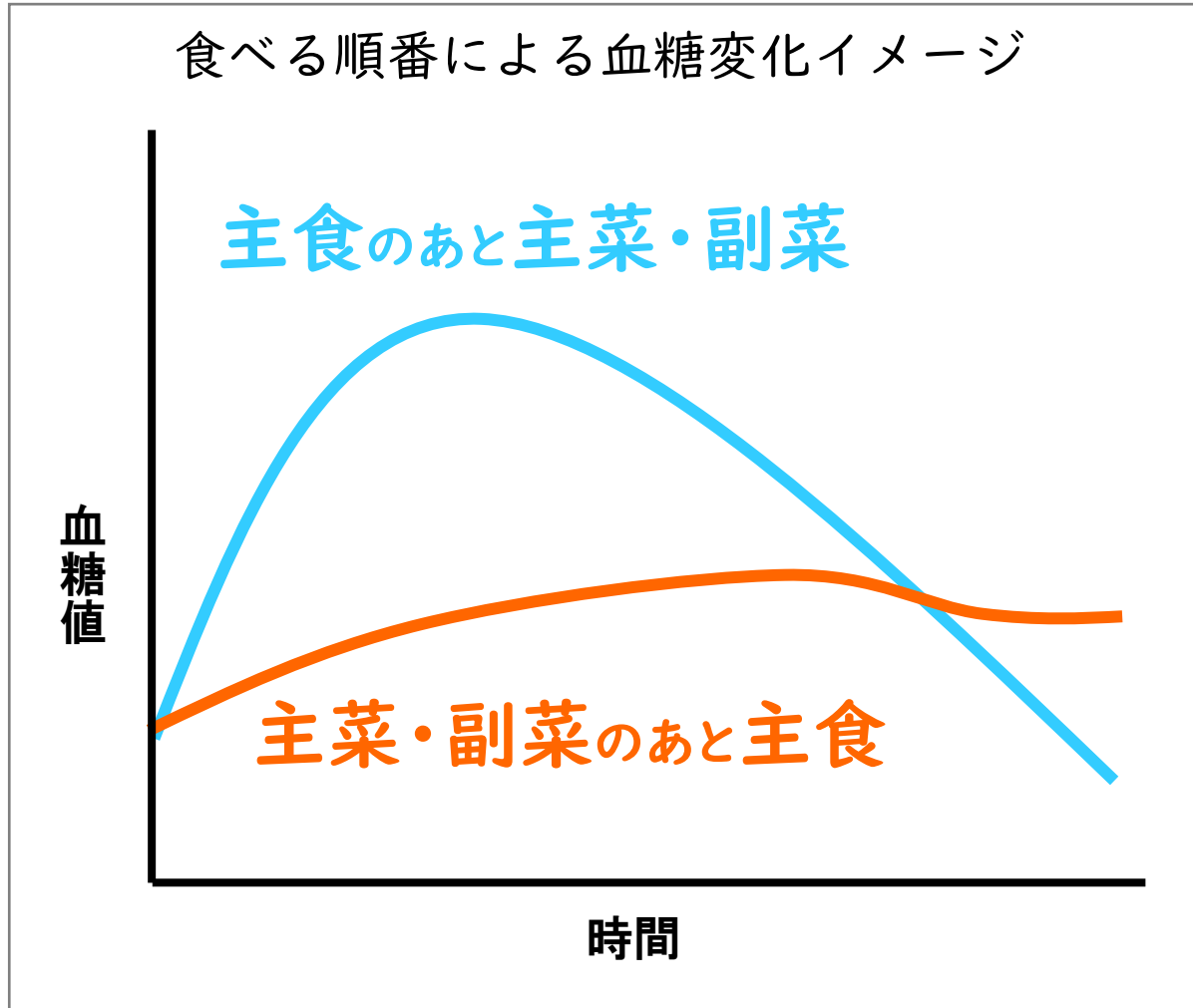
	日本酒  アルコール度数15%	焼酎  アルコール度数25%	ビール  アルコール度数5%	ウィスキー  アルコール度数43%	ワイン  アルコール度数14%
適正量	180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
目安量	1合	1合弱	中瓶1本	シングル 2杯	グラス 2杯
エネルギー量	190kcal	160kcal	200kcal	140kcal	130kcal

【アルコール1g=7kcal】

$$\text{アルコール20gの飲量 (ml)} = 2500 \div \text{アルコール度数 (\%)}$$

$$\text{※アルコール純度 (g)} = \text{飲むアルコール飲料 (ml)} \times \{ \text{アルコール濃度 (\%)} / 100 \} \times 0.8$$

食後高血糖を予防する食べ方



\\ 先におかず //

副菜 主菜 乳製品

食物繊維、脂質、たんぱく質の
多い品から食べる

\\ あとからごはん //

主食 いも類 果物

糖質が多い品は何かを食べてから

\\ ゆっくり食べる //

よく噛む

食事の時間を確保する