

生活習慣病対策講座
糖尿病編

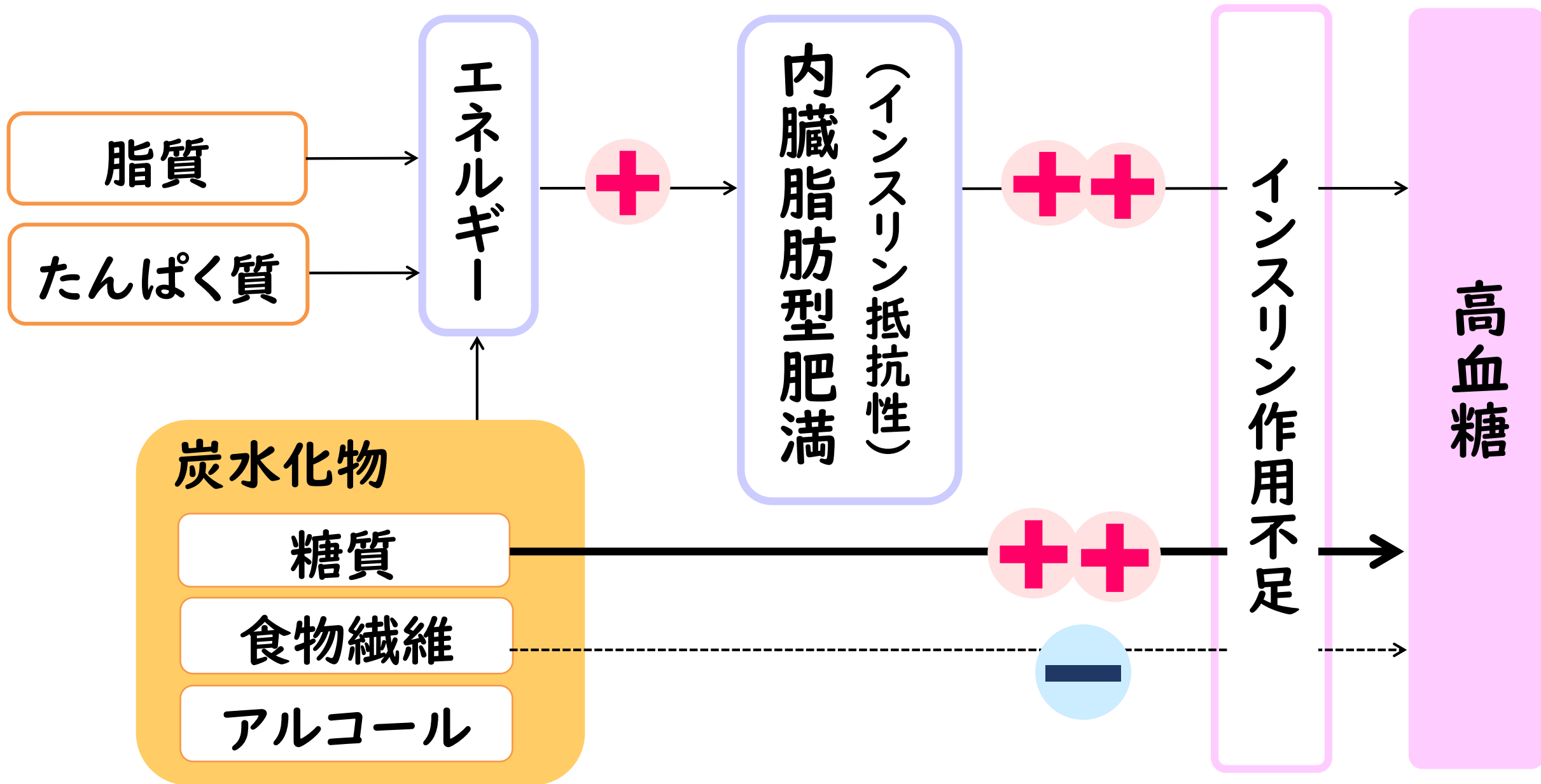
食生活改善のポイント



ふじキュン♡

公益財団法人 藤沢市保健医療財団
管理栄養士

高血糖と食べ物の関係



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

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

糖類

食物繊維

(1g=0~2kcal)

- ・糖の吸収を遅らせる
- ・コレステロールの排泄を助長
- ・食塩(ナトリウム)の排出を助長

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

※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。

主な炭水化物源の目安量：穀類

※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。

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

主食の種類について

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

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

主な炭水化物源の目安量：野菜

※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 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

食事毎に
食べるのが大切!



1食100~120g (両手いっぱい生の野菜) 《1日350g以上》

いも類 各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし

1日 手のひらサイズで1つ



たくさん
食べる場合は
主食量を調整!

ごはん
50g相当



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)

主な炭水化物源の目安量：果物

※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。

果物 1種類の場合：バナナ1本・りんご半分・みかん2個

1日 100~200g



果物の加工品について



嗜好品として扱う

ドライフルーツ / ジャム / 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!

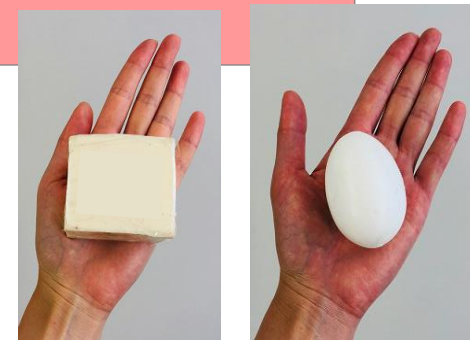
果物ジュース 糖尿病のリスクを上げる。※

主なたんぱく質源の目安量

※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。

主菜 肉・魚介類・卵・大豆製品 ※練り製品など加工食品も含む

1食 手のひらサイズ 1~2つ 《1日4~5つ》



乳製品

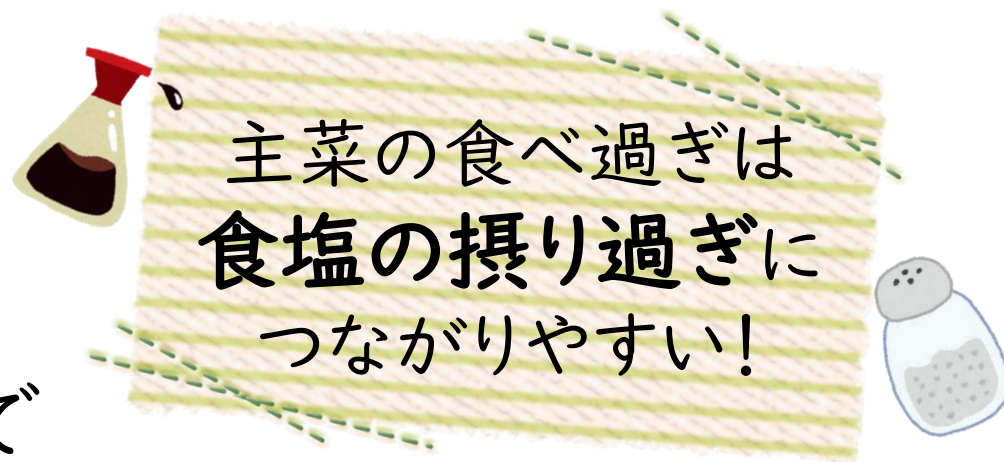
- ①牛乳コップ半分(100ml)
- ②ヨーグルト小パック1つ(100g)
- ③チーズ1個or1枚

1日 上の2つ分

糖尿病治療ガイド2022-2023

- ▶たんぱく質:総エネルギー量の20%まで
- ▶脂質:炭水化物、たんぱく質を引いた残り

主菜の食べ過ぎは
食塩の摂り過ぎに
つながりやすい!



注意したい調味料等

調味油・調理油

各種油、マヨネーズ
バター、マーガリン など

1日 大さじ1杯

甘味調味料

砂糖、みりん
はちみつ、シロップなど

1日 大さじ1~2杯まで

※はちみつ、シロップのみ
利用の場合 1杯まで

低カロリー甘味料について

糖として吸収されない=血糖値を上げない

- ・難消化性オリゴ糖
- ・糖アルコール

1つの選択肢として

食塩

1日

高血圧の方 6g未満

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

写真=メディカ出版「56(56)糖尿病ケア 2019vol.16 no.1」



減塩、
副菜増量

汁少なめ、具たくさん

調味や調理方法を変えて、砂糖・油・食塩の摂り過ぎ防止

食後高血糖予防

□ 砂糖を使う品は1食1品

肥満予防・改善

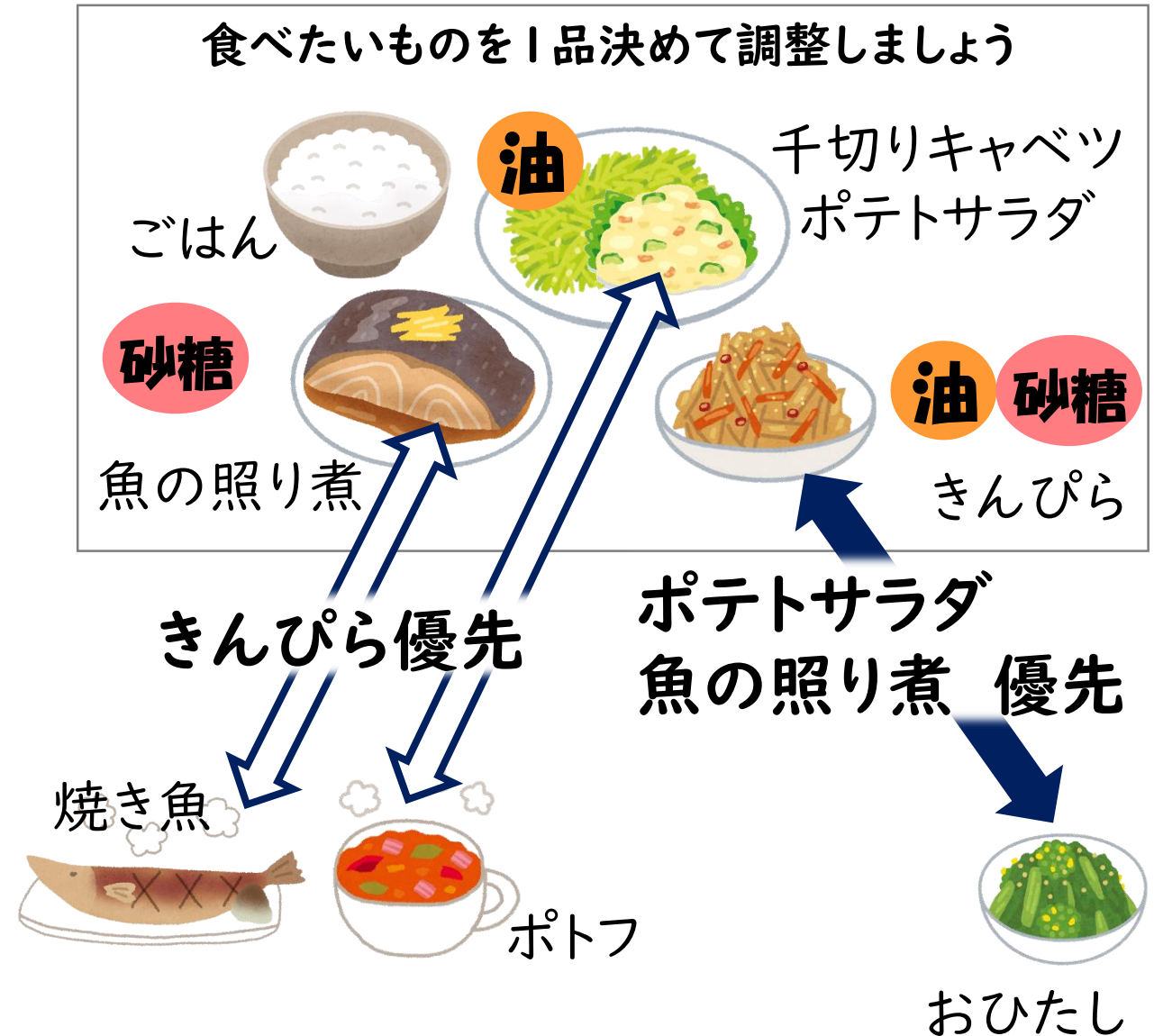
□ 油の多い品は1食1品

□ 揚げ物は週1回まで

減塩

□ 調味料は計量する

□ 汁物or麺類は1日1回まで



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 豆乳飲料 VS カフェラテ ()個

()個 のどあめ VS ^{ミルク}チョコレート ()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



でんぷん

肥満・高血糖のリスク上昇!

菓子類・砂糖

糖の鎖が短く、そのまま吸収される



単純糖質

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2日の休肝日

※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



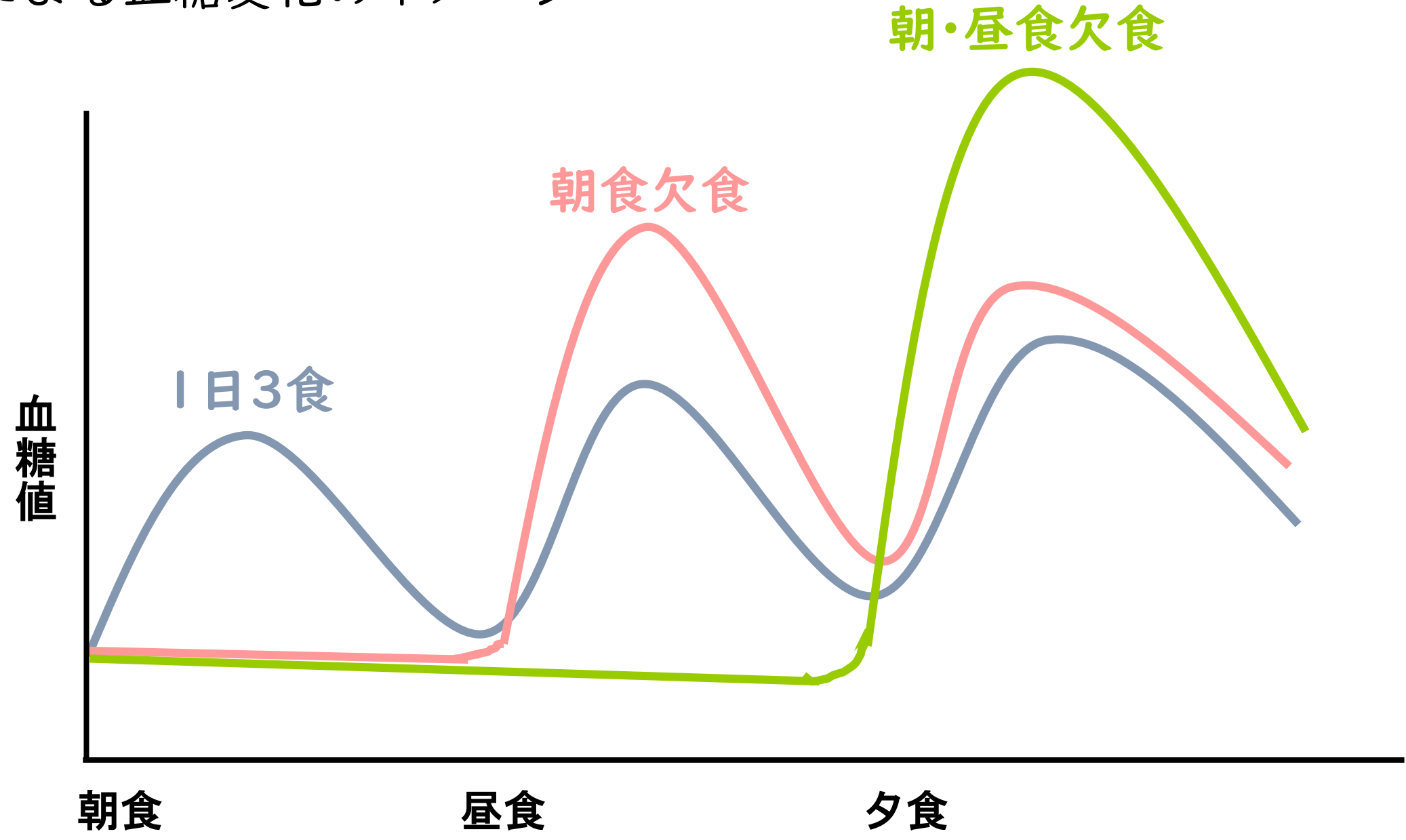
	日本酒  アルコール度数15%	焼酎  アルコール度数25%	ビール  アルコール度数5%	ウイスキー  アルコール度数43%	ワイン  アルコール度数14%
適正量	180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
目安量	1合	1合弱	中瓶1本	シングル 2杯	グラス 2杯
エネルギー量	190kcal	160kcal	200kcal	140kcal	130kcal

【アルコール1g=7kcal】

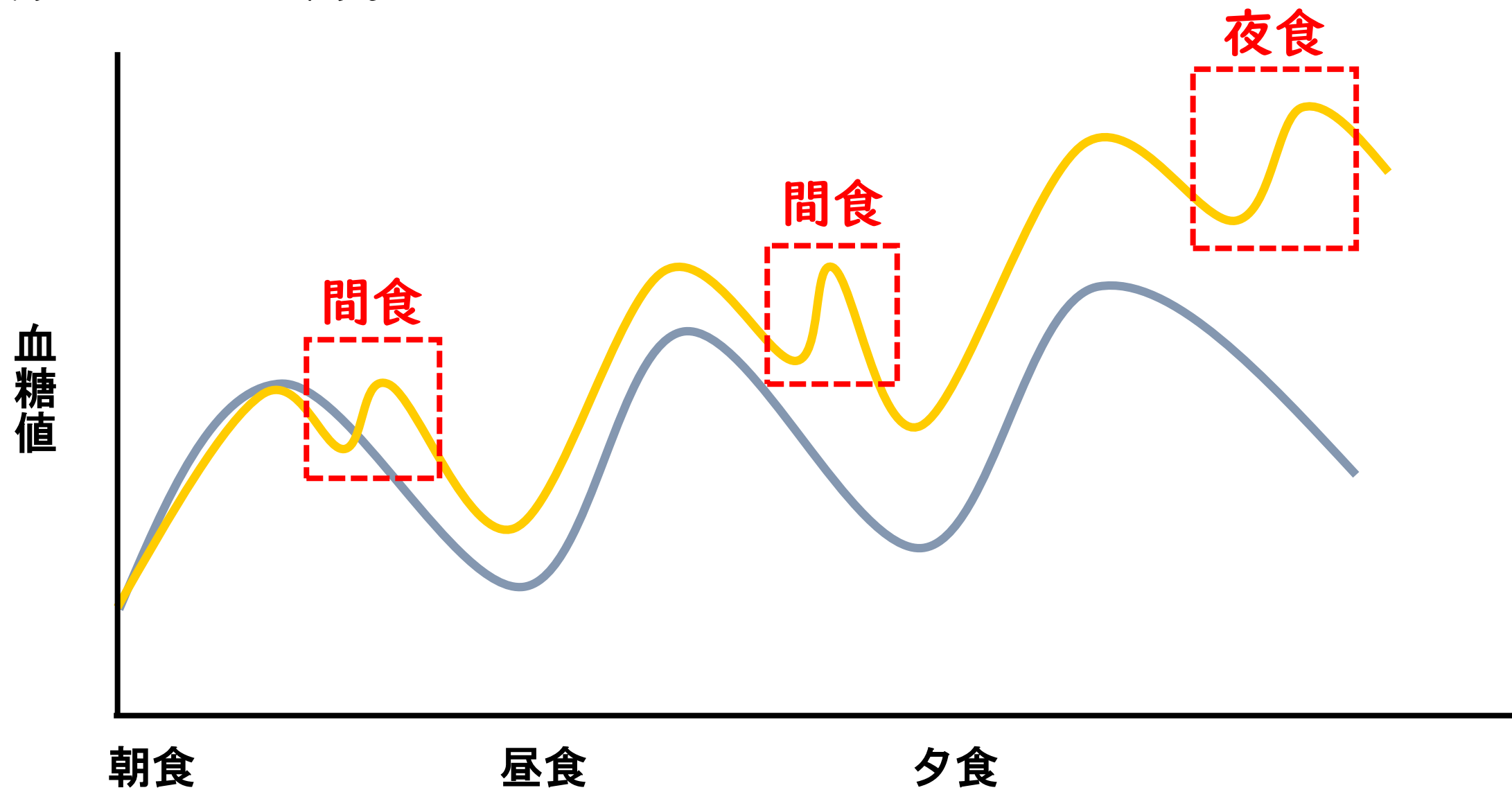
$$\text{アルコール20gの飲量 (ml)} = 2500 \div \text{アルコール度数 (\%)}$$

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

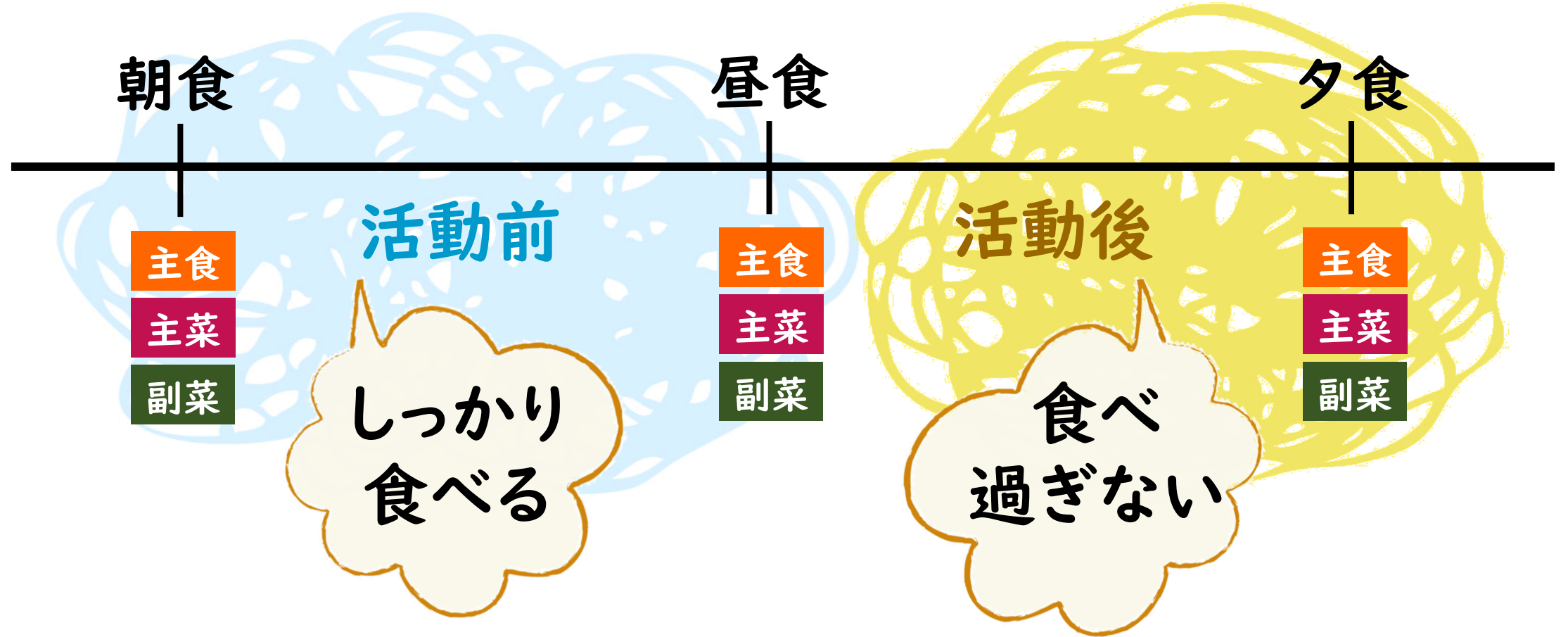
欠食による血糖変化のイメージ



摂食による血糖変化のイメージ



高血糖を予防する食事リズム



\\ 1日3食 同じくらいの量で //

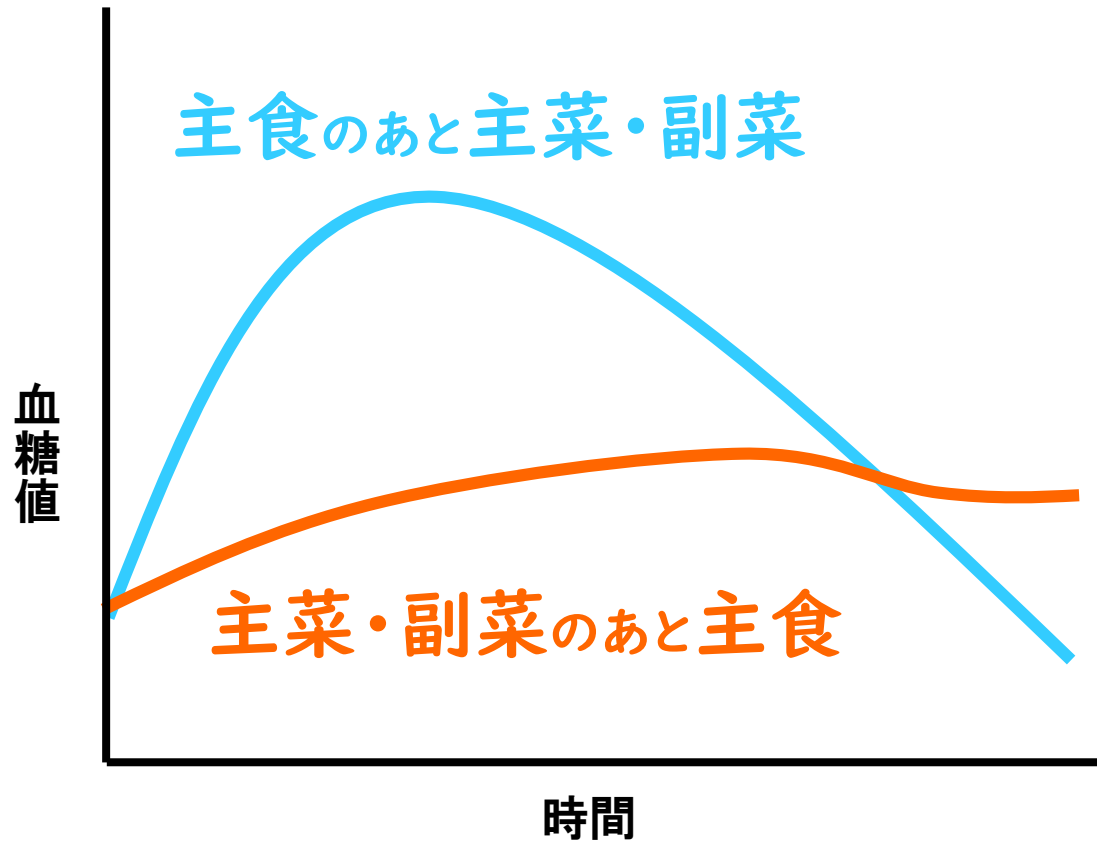
- 朝食欠食しない
- 夕食の食べ過ぎを控える

\\ 間食はメリハリをつけて //

- 菓子類は活動前(午前中)に
- 夕食後は何も食べない

食後高血糖を予防する食べ方

食べる順番による血糖変化イメージ



\\ 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

まとめ 糖尿病を予防するための食事のポイント

Point① 食べるもの 血糖を上げるもの、血糖上昇を抑えるものをバランスよく

- 適正な食事量で適正体重を維持する
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる
食物繊維(副菜)は食事ごとの摂取を
- 同じ調味や調理方法に偏らないように
油や砂糖のとりすぎに注意する
- 嗜好品(菓子類、ジュース、アルコール)は今よりも控える



何気ない食習慣こそ
変化を!

Point② 食べ方 食後の血糖上昇を緩やかに

- 1日3食同じくらいの量で
- 活動前にしっかり食べる
- 食べる順番はおかずから
- 間食はだらだら食べない
- 活動後は食べ過ぎない
- ゆっくり食べる