

# 糖尿病の食事療法について

## ① 適切な摂取エネルギーをとみましょう

一日の総エネルギー摂取量は、個々の「目標体重」と身体活動レベルに応じた「エネルギー係数」から計算します。

$$\text{総エネルギー摂取量} = \text{目標体重} \times \text{エネルギー係数}$$

目標体重の目安	
65歳未満	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22
65～74歳	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22～25
75歳以上*	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22～25

身体活動レベルとエネルギー係数	
25～30	軽い労作(デスクワークなど)
30～35	普通の労作(座位中心、通勤・家事を含む)
35～	重い労作(力仕事、活発な運動習慣)

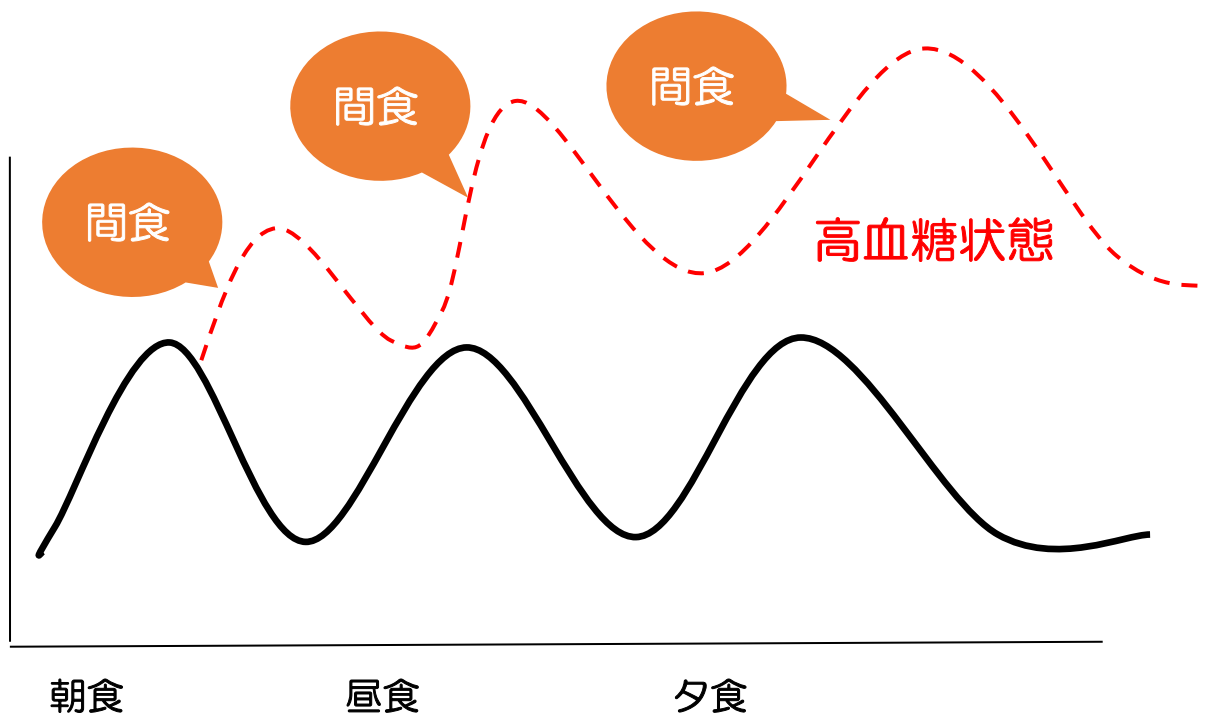
\*フレイル、ADL、摂食量、身長の低下などを考慮

\_\_\_\_\_ さんは \_\_\_\_\_ kcal/日

ただし、現在の体重や血糖コントロール状況によって変更する場合があります。

## ② 一日三食を規則的にとみましょう

間食をなくし、朝・昼・夕の3回のお食事で均等にエネルギーをとるようにしましょう！間食によって食後の血糖値が下がらず、高血糖状態が続きます。



### ③ 適切な栄養バランスを意識しましょう

偏食をなくして、主食・主菜・副菜をそろえましょう！

食品は主に6つのグループに分かれます、1日の摂取エネルギーをそれぞれに分けて適切に摂取しましょう！主に炭水化物(糖質+食物繊維)は血糖値への影響が大きいため摂取量を守ることが大切です。

(主な栄養素と食品)

炭水化物		たんぱく質		脂質	ビタミン ミネラル
表1	表2	表3	表4	表5	表6

★野菜でもとうもろこし、かぼちゃ、いも類(じゃがいもやさといも、~いもとつくもの)などは糖質が多いため表1になります。

★ベーコンや豚バラ肉、アボカド、種実(ピーナッツ・ごまなど)は脂質が多いため表5になります。また脂質は少量でもエネルギー量が高いのでとり過ぎないようにしましょう。

★表6は表1に当てはまらない野菜やこんにゃく、海藻類になります。

# 献立の考え方



## ① 1日の摂取エネルギーに合った主食量を摂りましょう！(表1)

1日のエネルギー	食パン6枚切	ご飯	うどん
1200kcal	1個	130g	1玉
1440kcal	1.5個	130g	1玉
1600kcal	2個	150g	1玉
1840kcal	2個	200g	1.5玉
2000kcal	2個	250g	2玉

## ② 主菜となる食品を選びましょう！(表3・表4)



朝食：卵・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)など 1-2品

昼夕：主菜として肉・魚・豆腐・卵などから 1食 70~100g 程度

(魚なら1切れを目安に)



※目安量は厳密には1日のエネルギーにより異なります

## ③ 副菜として、野菜・海藻類・きのこ類(表6)を添えましょう！

野菜は1日に350g摂取することが推奨されています。積極的に毎食に取り入れるようにしましょう！また野菜・きのこ類・海藻類に豊富に含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにします。

野菜 350g



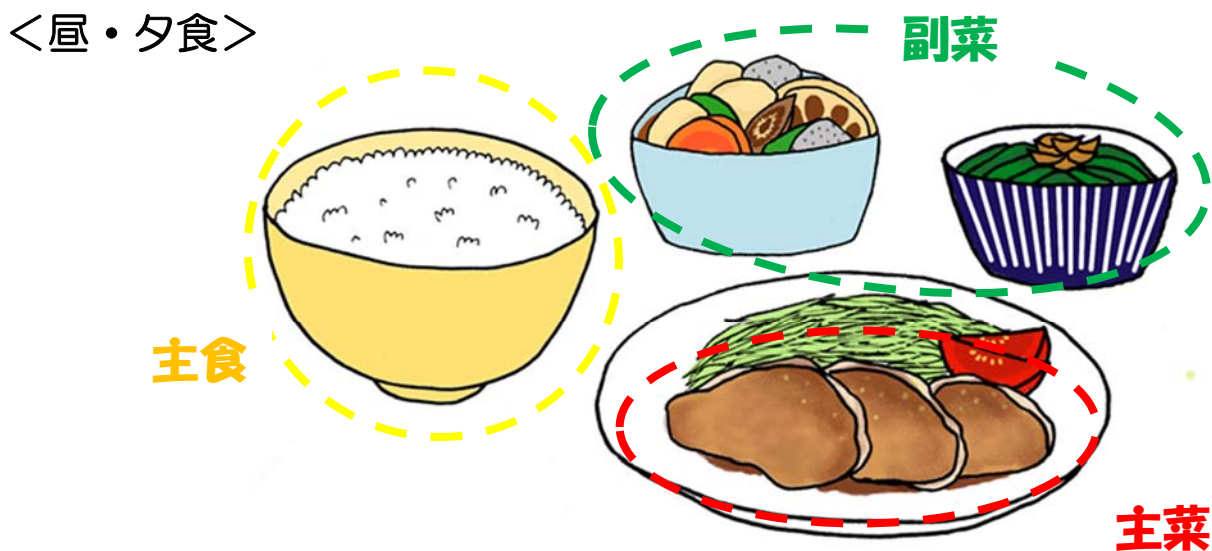
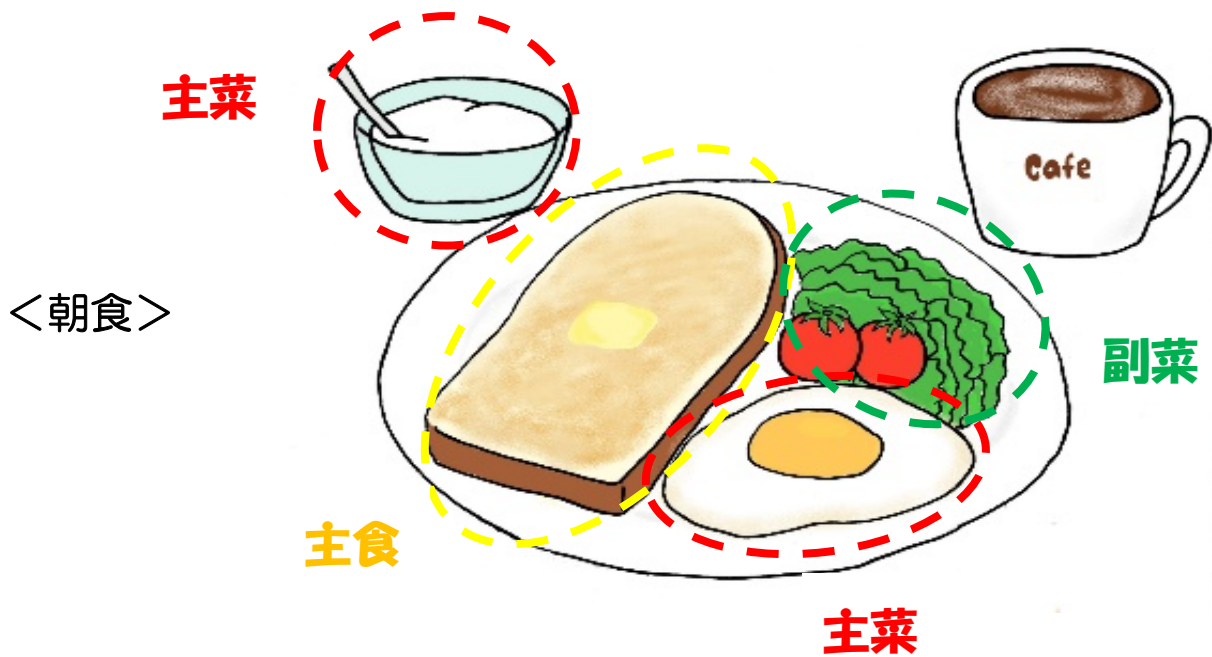
生野菜：両手3杯

茹で野菜：片手3杯

## ④ 果物は1日の目安量を食事のタイミングで摂りましょう！(表2)

 みかん 2個	 りんご 1/2個	 すいか 2切れ	 バナナ 1本
 もも 1個	 キウイフルーツ 1.5個	 パイナップル 150g	 グレープフルーツ 1/2個
 なし 1/2個	 いちご 約10個	 デラウェア 1房	 柿 1個

## 食事例



※ 糖尿病では食べていけないものはありませんが、量を守ることが大切です。  
また食品交換表を利用することでより正確なエネルギーコントロールが  
可能になります。