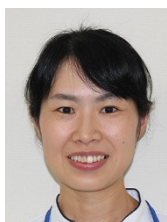


## 糖尿病の食事について



総合病院土浦協同病院 栄養部  
管理栄養士 増渕 知江美

はじめまして。土浦協同病院で管理栄養士をしています増渕知江美です。今日は糖尿病の食事についてみなさんにお話ししたいと思いますのでよろしくお願いします。2016年国民健康・栄養調査によると国内の糖尿病患者数は約 1000 万人と推定されており、そのうち治療を受けている患者さんは 76.6%と報告されています。これは糖尿病であることに気が付かないでいる人や、気づいていても治療をしていない人が少なくないことを表しています。糖尿病は自覚症状が少なく、治療をしないでいるときまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。今回のお話で糖尿病について考える機会をもっといただけたらと思います。

司会者：糖尿病はどんな病気なのでしょうか？

増 渕：私たちの体の中ではインスリンと呼ばれるホルモンが絶えず分泌されています。このホルモンは食事などで取り込んだブドウ糖を私たちの体を動かすエネルギーに変えるのを助ける働きをしています。このインスリンの働きが悪くなったり足りなくなったりするとブドウ糖がエネルギーとして体の中に取り込めなくなり血液中のブドウ糖濃度、つまりは血糖値が高くなります。この状態がずっと続く状態を糖尿病といいます。この状態を放置すると三大合併症（糖尿病性網膜症、腎臓病、神経障害）といったような病気を引き起こす原因となります。

司会者：では、糖尿病にならないために、またはきちんと治療をしていくためにはなにが必要なのでしょうか？

増 渕：糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法の3つがあります。その中でも食事と運動がとても重要だとされています。食事は毎日のことですのでとりわけ重要であると考えます。今回は糖尿病の食事について詳しくご紹介していきたいと思います。

司会者：糖尿病の食事療法とはどんなものなのでしょうか？

増 渕：ではさっそく糖尿病の食事についてご紹介したいと思います。みなさんは糖尿病の食事と聞くとどんなものを想像しますか？ 厳しいカロリー制限だったり、おやつは厳禁だったり、あまりいいイメージを持っていないのではないのでしょうか。いいえ、そんなことはありません。糖尿病だからといって食べてはいけ

ない食品はありません。適性カロリーや食事バランスをきちんと守れば家族の誰にも当てはまる「健康食」と言えます。

司会者：まず、はじめに適性カロリーとは具体的にどのようなものなのでしょうか？

増 潤：糖尿病の食事を考える上で適性カロリーと食事バランスはとても大切です。

まずは適正カロリーについてお話ししたいと思います。運動不足や食べすぎによって必要以上のカロリーをとってしまうと肥満を引き起こし、糖尿病の原因にもなりえますので自分の適性カロリーをきちんと知っておくことが必要です。適性カロリーは状況によってひとりひとり違いますが日常デスクワークなどであまり動かない方であれば 1200～1400kcal 程度、立ち仕事が多い方であれば 1600～1800kcal 程度、重労働の方であれば 2000kcal 程度を大体の目安と考えていただいてもよいと思います。普段食べる食事のカロリーを意識的に気にしてみるとよいでしょう。また、標準体重は身長 (m) × 身長 (m) × 22 で計算できます。例としては身長 160 cmの方であれば  $1.6 \times 1.6 \times 22$  で標準体重は 56.3kg となります。ぜひやってみてくださいね。

司会者：次にバランスのよい食事とはどのようなものなのでしょうか？

増 潤：バランスのよい食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事を言います。主食はご飯、主菜は肉、魚、卵、豆腐、納豆などのおかず、副菜はお浸しやサラダなどの野菜類を示します。定食や幕の内弁当などを想像してみるといいかもしれません。

司会者：なぜ、バランスのよい食事は糖尿病食として有効なのですか？

増 潤：はい、では説明していきます。まず主食についてですが、私たちは食べ物を消化吸収することで日々のエネルギーを得ています。その中でもエネルギー源として最もよく使われるのが主食である炭水化物です。炭水化物は消化吸収されブドウ糖となり血糖値に影響します。炭水化物を多く含む食品は主食に代表されるご飯のほかにパン、麺類、芋類があげられます。つぎに主菜ですが肉、魚、卵、豆腐、納豆などで主にたんぱく質を多く含み、私たちの体の血や肉、骨などのもとになります。最後に副菜である野菜類ですが主に食物繊維、ビタミンミネラルを多く含む体の調子を整え、血糖の上昇を緩やかにしてくれる働きがあります。たとえばご飯だけの偏った食事では血糖値が上がりやすくなってしまいますし、おかずだけの食事では油のとり過ぎから肥満などの原因になりやすくなります。副菜の野菜類だけでは日々のエネルギーが足りなくなってしまうのです。この主食、主菜、副菜の3つをきちんととることで体のバランスが整い、血糖値が安定しやすくなるのです。

司会者：なるほど。でも毎日バランスのよい食事を作るのは大変そうですね。

増 淵：いいえ、そんなことはありません。毎日バランスのよい食事を作ることができたら素晴らしいですが現代人においてはなかなか難しいものですし食事が負担になり、続けていくことが難しくなってしまうのは意味がありません。自宅での食事はもちろんのこと、コンビニや外食をする際にもこの主食主菜副菜の組み合わせを意識して食品を選ぶことが大切です。例えばお弁当を選ぶなら丼ものよりも幕の内弁当、ラーメンチャーハンよりも野菜タンメンなどちょっとした工夫でバランスのよい食事を組み合わせることは可能です。上手に食品を組み合わせながら食事療法を続けていけたらと思います。

司会者：最後に間食について教えてください。

増 淵：間食はみなさん気になる場所ですよ。間食も上手に利用すれば楽しむことができます。みなさんが好きなおやつといえば、おせんべいやおまんじゅう、ケーキ、ジュースなどでしょうか。これらは少量であってもエネルギーや炭水化物、脂質をとり過ぎてしまい食事療法がうまくいかなくなったり血糖値を乱したりしますので基本的には「主治医と相談してから」が原則です。ただし、おやつは毎日の食事の中の楽しみでもありますので果物や乳製品（ヨーグルトや牛乳）といった低カロリーの食品を食事の中にとり入れてみるのもひとつの方法です。また1日の間食のカロリーの目安は200kcal程度なのでよく食べるおやつのカロリーを意識して見てみることも大切です。糖質ゼロの飲料やゼリー等を利用するのもおすすめです。

司会者：おやつを食べるタイミングなどありますか？

増 淵：おやつは少なからず血糖値に影響しますので、あまり動かずカロリーを消費しない夕食後や寝る前はできれば避けた方がよいです。できれば明るいうちで活動量がある時間帯、特に食後のタイミングに少量でおいしいデザートを楽しむ程度がおすすめと考えます。どうしてもおなかが減って間食したい場合は果物やヨーグルト、あたたかいお茶、ところ天などの低カロリー食品を選ぶことで満足感が得られることもあるのでぜひ試してみてください。

糖尿病の食事は長く続けていくことが大切です。毎日食べる食事ですので上手に組みあわせて楽しみながら取り組んでいきましょう。

司会者：本日はありがとうございました。

増 淵：ありがとうございました。