



今月の担当は
管理栄養士
白石です

本格的な冬の到来を迎えようとしていますが、みなさま風邪などひかれてはいませんか？11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。今月のテーマは『糖尿病の食事療法』についてです。

世界糖尿病デーとは？



糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機構（WHO）によって1991年に開始され、2007年には国連の公式の日になりました。ちなみに、11月14日は1922年にインスリンを発見したフレデリックバンティングの誕生日にあたります。

糖尿病の食事療法

適正な摂取エネルギー量の食事

適正な摂取エネルギー量は、身長・体重・年齢・性別・身体活動量などを考慮して決定します。

適正エネルギー量＝標準体重(kg)×身体活動量(kcal)

※ 標準体重(kg)＝22×身長(m)×身長(m)

身体活動量の目安

- | | |
|-----------------------|-----------|
| ・軽労働(デスクワークが主な人・主婦など) | 25～30kcal |
| ・中労働(立ち仕事が多い仕事) | 30～35kcal |
| ・重労働(力仕事が多い仕事) | 35kcal～ |

適正な体重(太らずやせ過ぎず)を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。

栄養バランスのよい食事

適正なエネルギー量を守りながら、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維など、身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

朝・昼・夕の量を均等にして**規則正しく**食べることも大切です。



合併症を防ぐ食事

合併症予防のためには、血圧・**血中脂質のコントロールも大切**

～**食塩を減らす**～

- ★漬物・練り製品・加工食品・インスタント食品は控えめに
- ★汁物は具たくさんで1日1回に
- ★めん類のスープは飲まない

～**コレステロール・飽和脂肪酸を多く含む食品は控えめに**～

- ★コレステロールの多い食品
鶏卵・魚卵・レバー・鶏皮など
- ★飽和脂肪酸の多い食品
肉の脂身・バター・チーズなど

～**アルコール・お菓子・ジュース類は控えめに**～

とりすぎると、血液中の中性脂肪が増えます。

～**食物繊維を増やす**～

食物繊維には食後の血糖上昇をおさえたり、便通を改善させる効果があり、コレステロールの上昇を防ぐ作用もあります。毎食しっかりととりましょう。

主食抜きていいの？

主食(炭水化物)には脳・神経組織・赤血球などのエネルギー源になるなど、大切な役割があります。また、主食(炭水化物)を抜くことで、おかずのとりすぎ(高たんぱく質・高脂質)につながり、長期的には腎臓病や動脈硬化の進行などのリスクが増すので、主食を抜くことはおすすめできません。