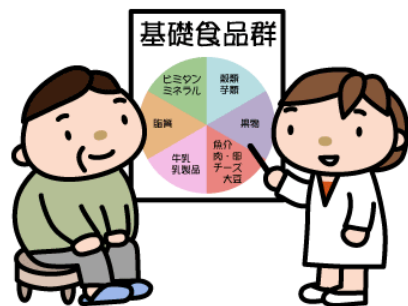


第114回糖尿病教室
2024年2月

糖尿病の食事療法



秋田厚生医療センター 栄養科
管理栄養士 田仲 誠子

今回の内容

💡 **食事療法の基本**

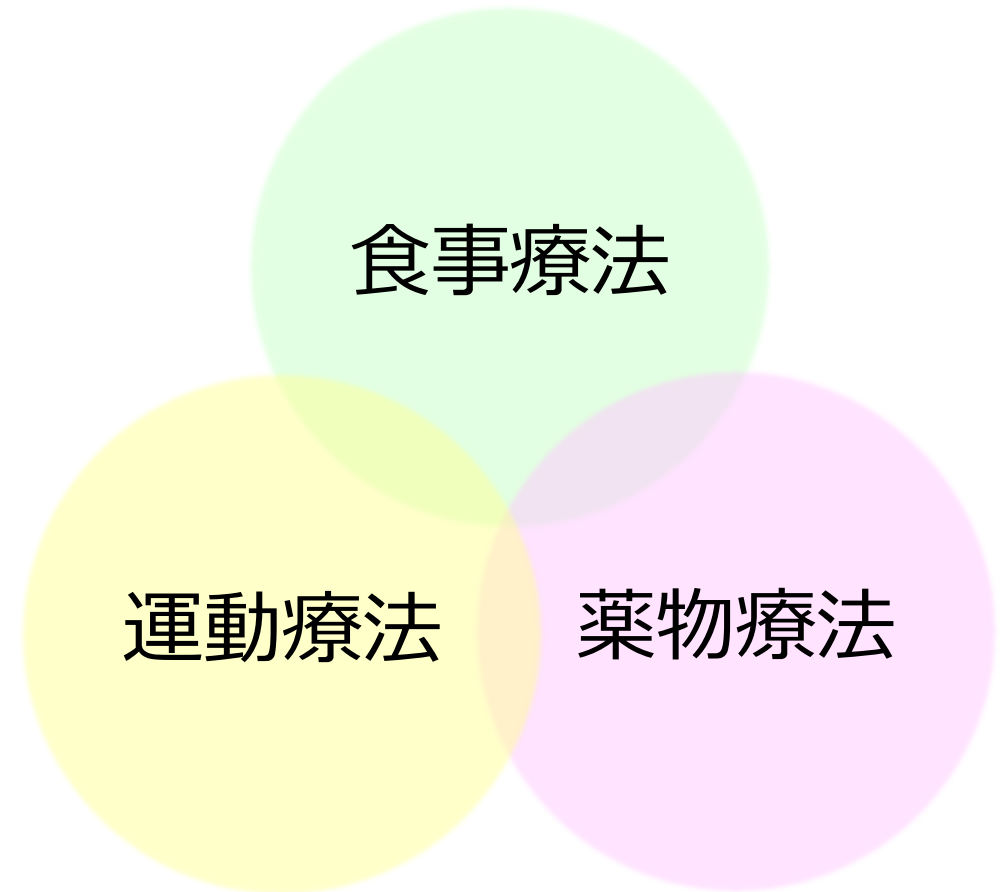
💡 **主食・主菜・副菜 摂り方のポイント**

💡 **栄養成分表示について**



食事療法について

- ▶ 食事療法は、運動療法、薬物療法とともに糖尿病治療の3本柱の1つです。
- ▶ 食事療法の基本①～③を覚えて実践しましょう！





食事療法の基本

- ① 分量 **1日の適量を守る** (年齢、身長、活動量、病態により異なる)
- ② 内容 **栄養バランスを整える**
- ③ 摂り方 **規則正しく、毎日続ける**

▶ 食べてはいけない食品はありませんが、量が多すぎても、少なすぎても身体の負担となるため、決められた適正量を食べましょう！

適切なエネルギー量

目標体重・必要エネルギー量（65歳未満）

※妊娠中の方、18歳未満の方を除く

身長 (cm)	目標体重 (kg)	1日のエネルギー摂取量 (Kcal)		
		軽い労作	普通の労作	重い労作
140	43.1	1,078～	1,293～	1,509～
145	46.3	1,156～	1,388～	1,619～
150	49.5	1,238～	1,485～	1,733～
155	52.8	1,321～	1,586～	1,850～
160	56.3	1,408～	1,690～	1,971～
165	59.9	1,497～	1,797～	2,096～
170	63.6	1,590～	1,907～	2,225～
175	67.4	1,684～	2,021～	2,358～
180	71.3	1,782～	2,138～	2,495～

適切なエネルギー量

目標体重・必要エネルギー量（65歳以上）

身長 (cm)	目標体重 (kg)	1日のエネルギー摂取量 (Kcal)		
		軽い労作	普通の労作	重い労作
140	43.1~49.0	1,078~1,470	1,293~1,715	1,509~
145	46.3~52.6	1,156~1,577	1,388~1,840	1,619~
150	49.5~56.3	1,238~1,688	1,485~1,969	1,733~
155	52.8~60.1	1,321~1,802	1,586~2,102	1,850~
160	56.3~64.0	1,408~1,920	1,690~2,240	1,971~
165	59.9~68.1	1,497~2,042	1,797~2,382	2,096~
170	63.6~72.3	1,590~2,168	1,907~2,529	2,225~
175	67.4~76.6	1,684~2,297	2,021~2,680	2,358~
180	71.3~81.0	1,782~2,430	2,138~2,835	2,495~

② 栄養バランスを整える

🔍 「糖尿病食事療法のための食品交換表第7版」を活用しよう！

▶ 栄養素の組成により1から6、および調味料に分類しています。

▶ **同じ表の中の、同じ単位※の食品を交換して食べると、栄養のバランスを保つ事ができます！**

※ 1単位 = 80 kcal

食品交換表の分類

脂質

表5 油脂、脂質の多い種実、多脂性食品



表1 穀類、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆（大豆以外）



炭水化物

表2 くだもの

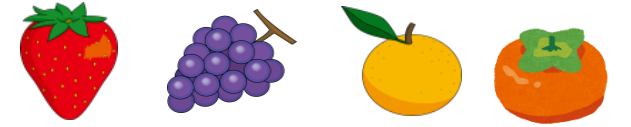
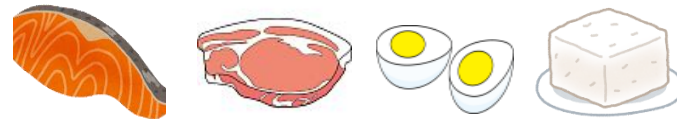


表3 魚介、大豆とその製品、卵・チーズ、肉



たんぱく質

表4 牛乳と乳製品（チーズ除く）



ビタミン・ミネラル

表6 野菜（炭水化物の多い野菜以外）、海藻、きのこ、こんにゃく



調味料 みそ、みりん、砂糖等



調味料

※ 詳しい使い方は
管理栄養士に
ご相談下さい

②栄養バランスを整える

栄養バランスの整え方

毎食摂るもの

主食 1品

ごはん・パン
麺類など



主菜 1～2品程度

肉・魚・卵
大豆製品など



副菜 1～2品

野菜・海藻類
きのこ類など



毎食摂るもの

に加えて摂るもの

汁物 1日1杯

きのこ類・海藻類
野菜・大豆製品など



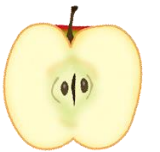
牛乳

1日
180mL程度



果物

1日
150～200g程度



③規則正しく、毎日続ける

規則正しい食習慣



- ▶ 1日の適量を、朝・昼・夕に均等に配分しましょう。
- ▶ 1日3食、一定時間を空けて食べましょう。
- ▶ 夕食の食べ過ぎに注意しましょう。



主食（炭水化物）の摂り方のポイント

- ▶ おにぎりだけ、食パンだけ、麺だけなど、主食だけの食事にならないように主菜や副菜と一緒に食べましょう。
- ▶ 主菜に偏った食事も身体の負担となるので、主食とバランスよく食べましょう。
- ▶ 主食を雑穀米や玄米、ライ麦パンや全粒粉パンにすると食物繊維を多く摂ることができます。



主菜（たんぱく質、脂質）の摂り方のポイント

- ▶肉・魚・卵類・大豆製品の種類を替え、毎食適量を食べましょう。
- ▶加工品に偏らないようにしましょう。
- ▶油を使った料理を、一度に何品も食べないようにしましょう。
【例】から揚げとポテトサラダと野菜炒め
- ▶脂身が多い肉の摂り過ぎは、動脈硬化の原因となります。脂身を除いたり、エネルギーの少ない調理法などを考慮します。

茹でる < 網焼き < 蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

エネルギーダウン



エネルギーアップ



副菜（食物繊維、ビタミン、ミネラル）の 摂り方のポイント

- ▶ 野菜類は1食120g程度（**生野菜は両手分、温野菜は片手分**）を毎食、**1日350g程度**食べましょう。
- ▶ 海藻、きのこ類は食物繊維やミネラルを豊富に含むので、毎日食べましょう。ただし、エネルギー量がわずかなので、野菜類にさらに加えて摂るなど工夫して食べるようにしましょう。
- ▶ 野菜類などが噛みづらい方は、茹でる、蒸す、電子レンジを使用するなど軟らかくしてから、繊維を断つように一口大や小さめに切ると食べやすくなります。

栄養成分表示について

▶ 包装容器に入れられた加工食品には、栄養成分の表示が義務づけられています。必ず表示されるものとして、エネルギーと4種類の栄養素があります。他、推奨または任意で表示される栄養素があります。

義務表示

- ・ エネルギー量
- ・ たんぱく質
- ・ 脂質
- ・ 炭水化物
- ・ 食塩相当量

推奨表示

- ・ 飽和脂肪酸
- ・ 食物繊維

任意表示

- ・ ミネラル
- ・ ビタミン
- ・ n-3系脂肪酸
- ・ n-6系脂肪酸
- ・ コレステロール
- ・ 糖質及び糖類

栄養成分表示の見方

栄養成分表示	
100ml当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
- 糖質	○g
- 食物繊維	○g
食塩相当量	○g

食品の単位を確認しましょう。
食品ごとに表示が異なるため（1食、1袋、1個、1杯、100g当たりなど）、実際の食べる量で比較してみましょう。

例：飲料100ml当たりエネルギー20kcalの表示

 ↓
500ml飲むと100kcal

糖質と食物繊維が、炭水化物の内訳です。
食物繊維を多く含まないものは、炭水化物と糖質の量がほぼ同じと考える事ができます。

栄養強調表示について

▶ 過不足が健康に影響する栄養素等には、基準に基づいて多く含んだり減らしたりしていることを、特定の言葉で表現した栄養強調表示があります。

例：カロリーが少ないことを強調する表示基準

含まない	低い	低減された
例 ・カロリーゼロ ・ノンカロリー 等	例 ・低カロリー ・カロリー控えめ 等	例 ・カロリー○%カット ・カロリー○%減 等
100g (100ml) 当たり 5 kcal未満	100g当たり 40kcal以下 または 100ml当たり 20kcal以下	他の同種の食品に比べて 100g当たり 40kcal以上低減 または 100ml当たり 20kcal以上低減 かつ25%以上の相対差

食事療法は日々の継続が大切です。
今回の内容が、少しでもお役に立てれば幸いです。

使用書、引用・参考文献

日本糖尿病協会編・著 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版 文光堂

日本糖尿病学会編・著 2022-2023 糖尿病治療ガイド 文光堂

栄養成分表示を活用しよう 消費者庁

