

糖尿病の食事療法

～高齢者糖尿病の食事療法について～



秋田厚生医療センター 栄養科
管理栄養士 田仲 誠子

本日の内容

- **高齢者糖尿病の食事療法について**
 - ① 適量を食べる
 - ② 栄養バランスを整える
 - ③ 規則正しく毎日続ける
- **水分摂取について**

基本①：適量を食べる

- ▶ 適正なエネルギー摂取量は、**年齢、性別、身長、体重、日々の過ごし方**などによってひとりひとり違うため、主治医と相談して決めてもらいましょう
- ▶ 量が少な過ぎても、食べ過ぎても身体の負担となるので、過不足なく適正量を食べる事が大切です



総エネルギー摂取量 計算式

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

65歳未満	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22$
65歳～74歳	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$
75歳以上	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$ ※

軽い労作(大部分が座位の静的動作)	25～30
普通の労作(座位中心だが通勤、家事、軽い運動を含む)	30～35
重い労作(力仕事、活発な運動がある)	35～

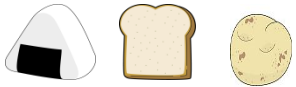




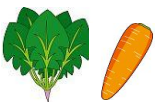

※高齡期では目標体重を病態、年齢などに応じて個別に設定する

75歳以上の後期高齡者では、現体重に基づき、フレイル、(基本的)ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂取状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する

基本②：栄養バランスを整える

- ▶ 栄養素摂取比率は、炭水化物を50-60%、タンパク質20%エネルギー以下、残りを脂質で摂取が目安とされますが、個人の嗜好、地域の食文化などを反映しているため、**個々の食習慣を尊重しながら柔軟な対応が必要です**
- ▶ 適正なエネルギーや栄養素を摂取するために、**「糖尿病食事療法のための食品交換表」**を正しく活用すると、食事療法を実践しやすくなります

食品交換表について

炭水化物	表1	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類・いも類・炭水化物の多い野菜と種実 ・豆(大豆を除く) 
	表2	<ul style="list-style-type: none"> ・くだもの 
たんぱく質	表3	<ul style="list-style-type: none"> ・魚介・肉・卵・チーズ ・大豆とその製品 
	表4	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳と乳製品(チーズを除く) 
脂質	表5	<ul style="list-style-type: none"> ・油脂 ・多脂性食品 
ミネラル ビタミン	表6	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く) ・海藻・きのこ・こんにゃく 
	調味料	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ・さとう・みりんなど 

▶食品を栄養素別に6つの食品グループに分けてあります

▶同じ表のなかの同じ単位の食品は類似の栄養素をもち、交換して食べる事で、栄養のバランスを保ちつつ、食事内容を多彩にすることができます

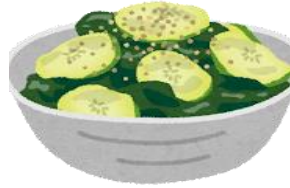
▶**80kcal相当の食品を1単位**とし、その目安になる重さを示しています

※詳しい使い方は管理栄養士にご相談ください

栄養バランスの整え方

副菜…1～2品

野菜・海藻類
きのこ類など



主菜…1～2品程度

肉・魚・卵
大豆製品など

主食…1品

ごはん・パン
麺類など



汁物…1日1杯

きのこ類・海藻類
野菜・大豆製品など

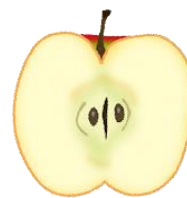
牛乳・乳製品

牛乳
1日180ml程度



果物

1日150～
200g程度



栄養素摂取比率について①

▶ 高齢の方は**体重減少**や**低栄養**をきたしやすく、重度な腎機能障害がない場合には、**フレイル・サルコペニア予防**の観点から、栄養バランスに配慮した比較的多めのエネルギー確保に加え、十分なタンパク質摂取が望ましいとされています

例：エネルギー1840Kcal 目標体重60kgの方

→ タンパク質：78g (1.3g/目標体重kg/日)

朝食：



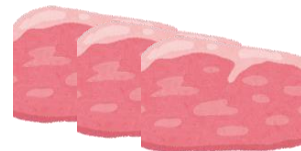
+



卵 1 個

納豆 1 パック

昼食：



豚ロース薄切り 3 枚

夕食：




+



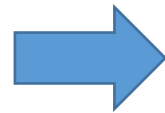
魚 1 切れ

豆腐 1 / 4 丁

タンパク質（主菜）の摂り方

- ▶ 毎食タンパク質（魚、肉、卵、大豆製品）の種類を替え、不足なく食べるようにします
- ▶ 加工品に偏らないようにしましょう
- ※ 合わせて運動を行い筋肉量を減らさないようにしましょう 

タンパク質を多く含む食品



＜魚介類＞
マグロ赤身・サケ
カツオ・アジ

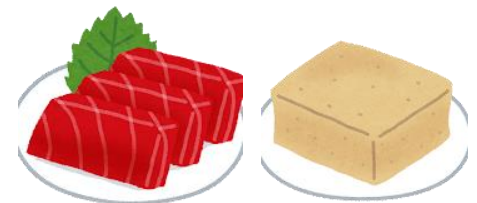
＜肉類＞
鶏ササミ肉・豚ヒレ
肉・牛モモ赤身肉

＜豆類・大豆製品＞
高野豆腐・納豆

＜乳製品＞
ヨーグルト
プロセスチーズ

食品に含まれるタンパク質量

食品		食品	
黒マグロ赤身1切れ(80g)	21.1 g	高野豆腐1枚(20g)	10.1 g
紅サケ1切れ(80g)	18.0 g	納豆1パック(40g)	6.6 g
カツオ1切れ(80g)	20.6 g	鶏卵1個(50g)	6.2 g
鶏ササミ肉2本(80g)	20.0 g	ヨーグルト1個(75g)	2.7 g
豚ヒレ肉3枚(90g)	20.0 g	プロセスチーズ1P(25g)	5.7 g



栄養素摂取比率について②

- ▶ **腎機能障害**がある場合、食事療法の基本は十分なエネルギーを確保したうえで、病期に応じたタンパク質制限、食塩制限、カリウム制限が必要になります
- ▶ 食事療法を実行する上でのひとつの方法として、**治療用特殊食品**（タンパク質調整食品、MCT製品など）の利用を考慮します

例：エネルギー1840Kcal 目標体重60kgの方

→ タンパク質：48g（0.8g/目標体重kg/日）

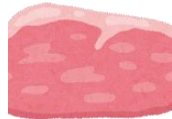
※低タンパクご飯1食使用（適正なエネルギー確保が大切です）

朝食：



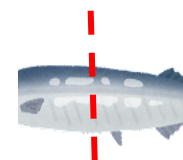
卵 1 個

昼食：



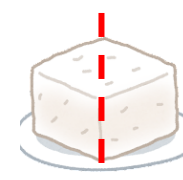
豚ロース薄切り 1 枚

夕食：



魚1/2切れ

+



豆腐 1/8丁

▶食塩制限が必要な場合は、**1日6g未満**が目標とされます

※高齢の方は食塩制限による**脱水**、急な食塩制限による**食欲不振に陥りやすい**ため注意が必要です

※季節によって食塩制限を緩和したり、少しずつ食塩制限を進めるなどの対応が必要となります

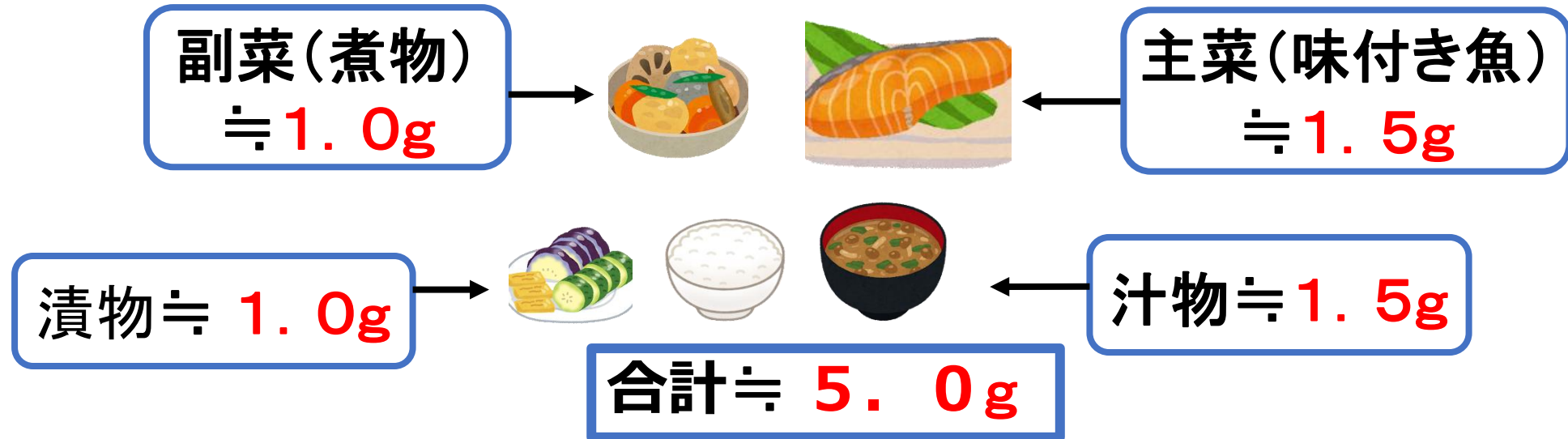
▶ビタミン、ミネラル、特にカルシウムの適正な摂取が必要です

▶食物繊維は1日20g以上を目安に十分摂取しましょう

▶一人暮らしでは食事の宅配システムの利用も考慮しましょう



料理に含まれる食塩量



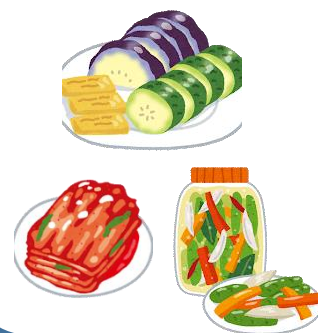
- ▶料理の組み合わせによっては、1食の食塩量が多くなってしまいう事があります
- ▶味付き魚にはかけ醤油を控える、汁物を具沢山にし、汁を少なめにする、漬物の量を調整するなど工夫しましょう

- 1gの減塩から実践してみましよう



大さじ1杯強
≒ 食塩1g

- ・ノンオイルドレッシング
- ・味付きのお酢



小皿1杯(45g)
≒ 食塩1g

- ・塩漬け、キムチ
- ・ピクルス

美味しい減塩の心がけを

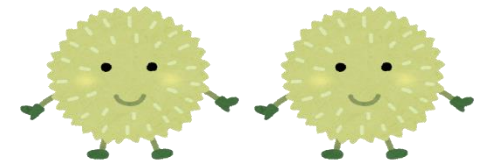
- ▶ カツオ節、昆布、煮干し、干しシイタケなどだしを効かせる
- ▶ お酢、レモン汁など酸味を利用する
- ▶ 香辛料で味に深みをだす
- ▶ 香味野菜、ごま、青のりなど風味を活用する



毎食、食物繊維を摂りましょう

食物繊維の働き

- ▶ 血糖の上昇を緩やかにする
- ▶ 脂肪、コレステロール、食塩の吸収を抑える
- ▶ 便通を改善して腸内環境を整える



野菜料理・主食に含まれる食物繊維量

野菜料理(例)	食物繊維
ほうれん草浸し(40g)	1.4 g
ブロッコリーサラダ(70g)	2.6 g
ミニトマトサラダ(30g)	0.4 g
かぶ煮物(70g)	1.2 g
人参煮物(40g)	1.1 g

主食	食物繊維
白米1杯(150g)	0.5 g
雑穀ご飯1杯(150g)	0.9 g
発芽玄米1杯(150g)	2.7 g
食パン1枚(6枚切り)	1.4 g
ライ麦パン2切れ(50g)	2.2 g
全粒粉食パン1枚(6枚切り)	3.3 g



基本③：規則正しく、毎日続ける

欠食せず、3食食べましょう

◎ 著しい高血糖や低血糖を避けることができます

朝の光を浴びる。栄養バランスよい朝食をとりましょう

◎ 体内時計をリセットしてベストコンディションに整えます

朝食から夕食までを12時間以内に済ませると体内リズムが整う
といわれています

【例】 朝7時， 昼12時， 夕19時

12時間



食べる順序・速度を工夫しましょう

▶ 食べる順序

ベジファースト！…糖分の吸収速度を穏やかにする

① 繊維の多い野菜、海藻、きのこ

➡ ② 魚、肉、卵

➡ ③ ご飯

▶ 食べる速度

一口ずつ味わってゆっくり、よく噛んで食べましょう



水分摂取について

- ▶ 1日を通して、こまめな水分補給を心がけましょう
- ▶ 飲料の種類は水、麦茶がおすすめです
- ▶ ジュース類など糖分を多く含む飲料は、おすすめできません
- ▶ スポーツドリンク、経口補水液にはブドウ糖が含まれるため利用する場合は、栄養成分表示を確認して慎重に
- ▶ 清涼飲料水を継続的に、大量に飲むと高血糖が発症し重篤な症状がでる場合があるため注意が必要です

※治療上、水分制限が必要な場合は制限を守りましょう

脱水になりやすいとき

- ▶ 口渇を感じにくい
- ▶ 食事と食事の合間で水分摂取習慣がない
- ▶ 農作業など作業環境
- ▶ イベント時（旅行など）
- ▶ 水分摂取不足（発汗時など）
- ▶ シックデイ
- ▶ 頻尿
- ▶ 加齢
- ▶ 災害時



こまめな水分補給を
心がけましょう

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

使用書、引用・参考文献

香川明夫 八訂食品成分表2021 女子栄養大学出版部

香川昭夫、牧野直子 塩分早わかり第4版 女子栄養大学出版部

日本糖尿病協会 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版 文光堂

日本糖尿病協会 糖尿病腎症の食品交換表第3版 文光堂

日本糖尿病療養指導士認定機構 糖尿病療養指導ガイドブック2021 メディカルビュー社

