

糖尿病の重症化予防について

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆4-1-3356



◆糖尿病はなぜ恐ろしいのか知っていますか？

糖尿病は自覚症状なく進行するため、放置すれば気づいた時には重症化して、脳卒中や心筋梗塞、三大合併症（腎症、神経障害、網膜症）などを引き起こす原因となります。健診の結果、血糖値が高めといわれた人や基準値を超えている人は、今すぐ「血糖コントロール」を意識した生活習慣をはじめましょう。また、自分の血糖値を知らないという人は必ず健診を受けて血糖値を確認しましょう。

◆肥満は糖尿病の危険因子です！

広報しもかわ1月号でBMIについて掲載していますが、体重と身長

バランスから算出される「肥満の程度」を調べる数値をBMIといいます。「肥満」と判定された場合、糖尿病になる可能性が高くなります。予防・改善のためには、日頃の食生活を見直して運動不足を解消するなど、基本的な生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
例：160cm、60kgの人
BMI = 60 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 23.4

18.5 未満	18.5~25 未満	25 以上
やせ	標準	肥満

◆まずは食生活の見直しから

食べ過ぎや偏った食生活は血糖値の上昇に直結します。まずはふだんの食事を見直してみよう。糖尿病を治療中の人は、主治医の指示に従って食事療法を行ってください。

●必要なエネルギー量を知っていますか？

糖尿病を遠ざける食生活の基本は「食べ過ぎないこと」です。消費エネルギー量より摂取エネルギー量が多いと肥満につながります。自分に必要なエネルギー量の目安を知って食事量に気を配りましょう。



≪1日の標準摂取エネルギーの計算方法≫

身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg

適正体重 kg × 身体活動量

デスクワーク、家事	25 kcal
立ち仕事が多い	30 kcal
肉体労働や重労働	35 kcal

= 1日の標準摂取エネルギー kcal

例：160cm でデスクワークの人 1.6 × 1.6 × 22 = 56.32 × 25 = 1,408 kcal



●血糖コントロールのための食事とは？

①食物繊維をとりましょう
食後の血糖値の急上昇を抑えるのが食物繊維です。食物繊維は野菜や海藻類、きのこ、大豆・大豆製品などに含まれているので、しっかり食べましょう。野菜から食べることで糖質の吸収を抑えることができます。

②極端な空腹、食べ過ぎを防ぎましょう

「食事の乱れ」は「血糖値の変動リズムの乱れ」につながります。食事と食事の間隔は5〜6時間が理想です。間隔があきすぎて極端な空腹状態になると、つい食べ過ぎて血糖値の上昇にもつながります。3食をしっかりと食べることで、空腹を感じなくても空腹を感じにくいものです。なるべく間食や夜遅い時間の飲食は避けましょう。どうしても、おやつや夜食を楽しみたい時は、夕食の量を減らしましょう。



③早食いは血糖値を急上昇させるので、よく噛んでゆっくり食べましょう
かみごたえのある食材を活用しましょう。（野菜、きのこ、玄米、乾物など）

④果物は適量とるようにしましょう

果物は糖質が多いので、食べ過ぎないようにしましょう。※1日の適量はバナナ1本、またはりんご1/2個、または冬みかんMサイズ2個など。

⑤アルコールは「適量」を守ることが大切です

「糖質オフ」や「糖質ゼロ」のお酒が注目されていますが、あくまでもお酒の主成分はアルコールです。糖質に気をとられてアルコール量を見逃さないようにしましょう。多量の飲酒は糖尿病の危険性を高めるため、多量飲酒は避けましょう。また、食事を十分にとらずに飲酒すると低血糖になりやすいため、低脂肪で高タンパク質食品（豆腐、枝豆など）を一緒にとると良いでしょう。

⑥主食（ごはん、パン、めん類）は適量とるようにしましょう

※アルコールの適量は1日20g、多量飲酒は60g以上。適量はビール500ml、または日本酒1合、または焼酎0.6合、またはウイスキーダブル1杯、またはワイン180ml

ごはんなどの主食をほとんど食べないような極端な糖質制限をした場合、血糖値の上昇抑制や体重減少などの一時的な効果はある程度表れますが、継続が難しく、ほとんどの人は効果が続かないように見受けられます。さらに継続することで危険な場合もあります。脂質の摂取量が増えて脂質異常症を招き、動脈硬化が進行して冠動脈疾患のリスクが高まることに指摘されています。一方で低栄養に陥る可能性もあります。とはいえ、これまで糖質をとって過ぎていた人が適切な量にすることは大きなことです。自分の適切なごはんの量を確かめてみましょう。主食の適量は、1日のエネルギー摂取量（必要量）の約

≪1食のごはん量の計算方法≫

1日の標準摂取エネルギー量 ÷ 3食 × 0.5 = kcal
(前ページで計算したもの)
ごはんは250 kcalで150gなので自分のエネルギー量でごはんの量に換算する。

例：1,408 kcal ÷ 3食 × 0.5 = 234 kcal ごはん量は140g
※ごはん100gを他の穀類に換算すると食パンは6枚切り1枚、うどん(乾)50g、そば(乾)50g、中華めん(乾)45g、スパゲティ(乾)50g

糖尿病の重症化を招かないためにも定期的に健診を受けて、血糖コントロールを意識した食習慣を送りましょう。個々人に合わせた詳しい食事のお話もできますので、ぜひ栄養士をご活用ください。