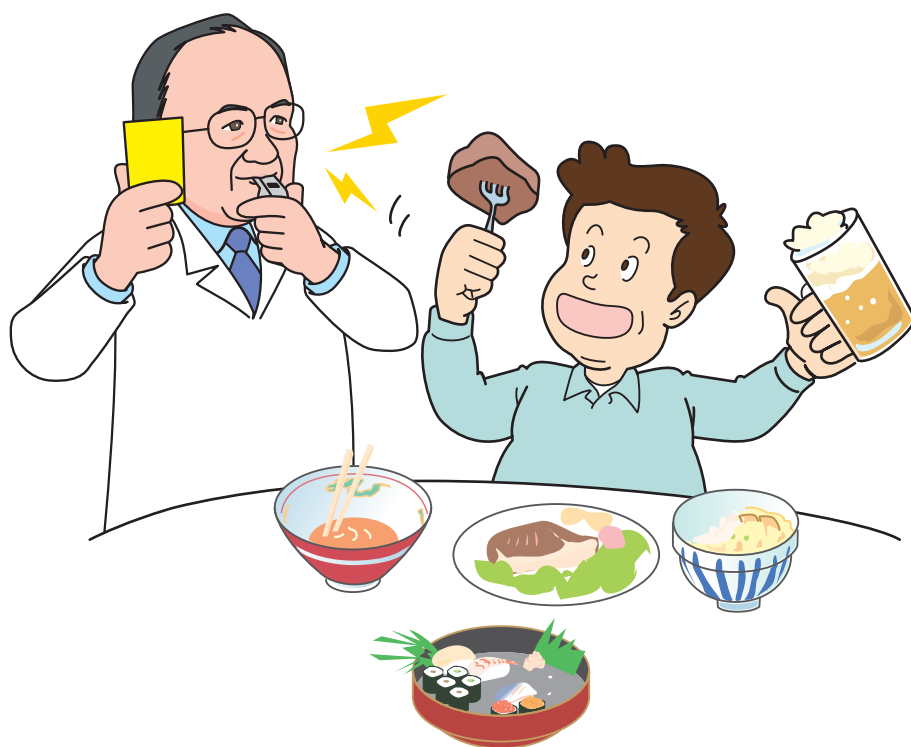


糖尿病ガイドシリーズ
食事療法をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

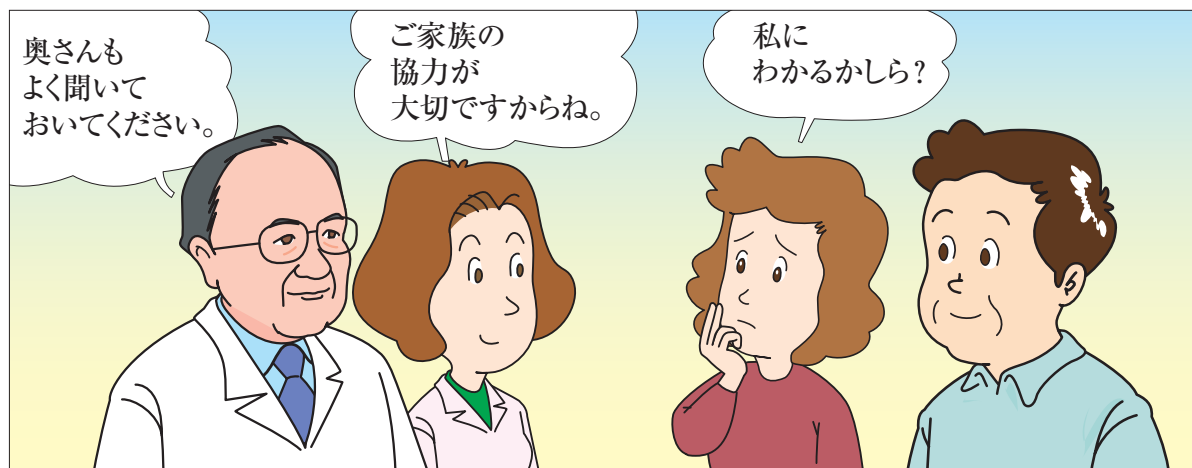
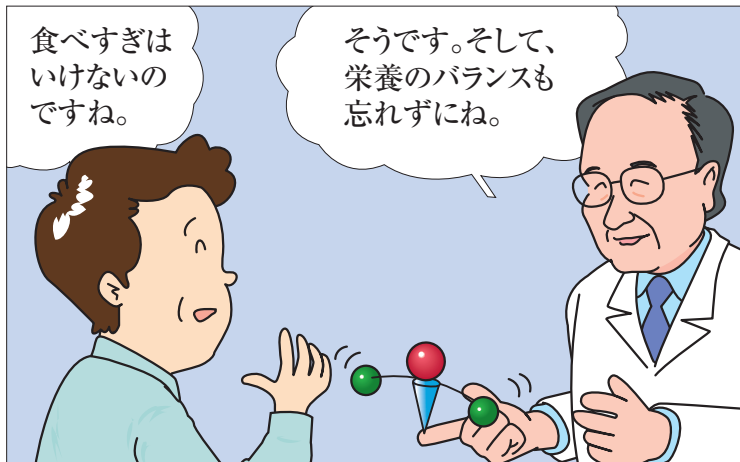
食事療法 をよく知ろう

【監修】 森 豊（東京慈恵会医科大学 客員教授
東京慈恵会医科大学附属第三病院 糖尿病・代謝・内分泌内科 客員診療医長）



セルフチェック
項目つき

食事療法はどうして重要なのですか？



セルフチェック

いずれも改めてほしい食習慣です。

朝食は抜きがち

早食いである

昼食は外食

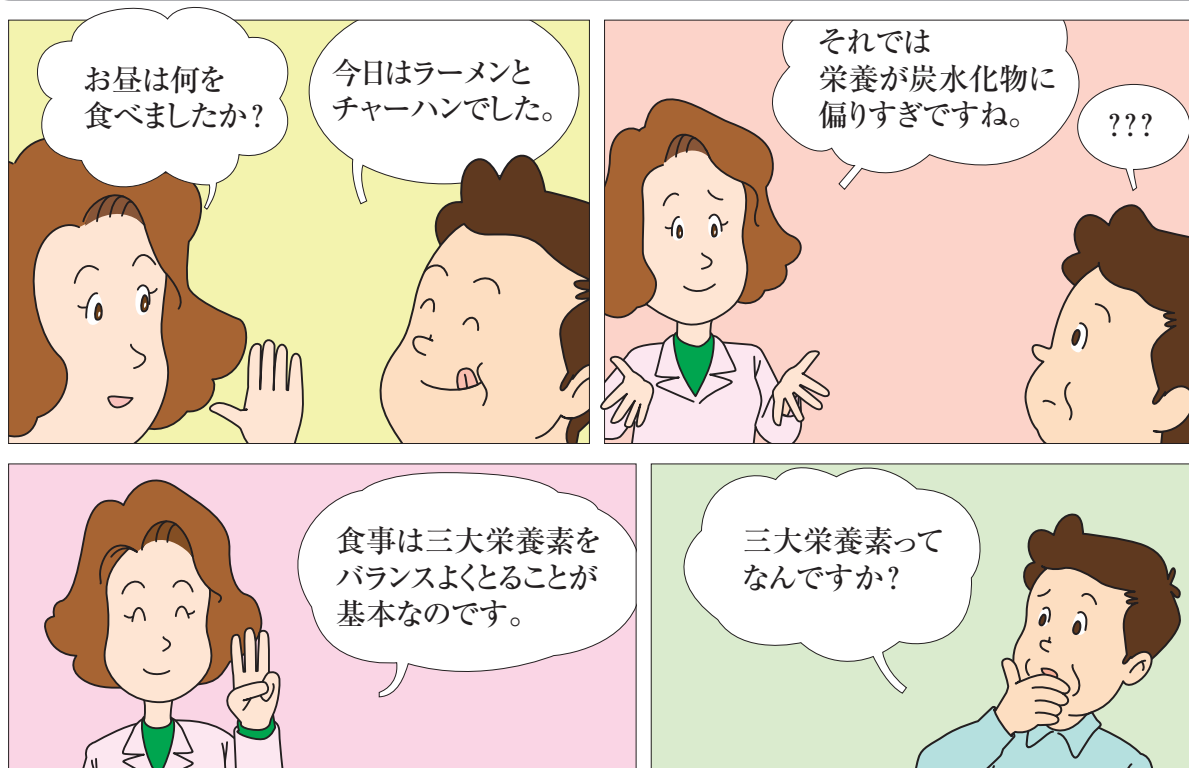
清涼飲料水が好き

夜食を食べる

まとめ食いをする

あてはまるものがある人は食習慣を見直しましょう。

バランスよく栄養をとることが大切です。

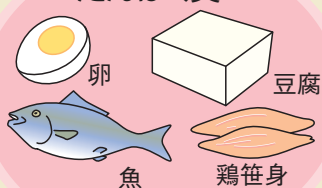


三大栄養素とは

炭水化物*1



たんぱく質*2



脂質*3



*1 食事に占める炭水化物の割合は、合併症、肥満度、嗜好などにより、60%、55%、50%より主治医が決定します。55%、50%の場合は、たんぱく質や脂質のとりすぎにつながりますので、注意が必要です。

*2 たんぱく質は標準体重1kgあたり1.0~1.2gとるようにしましょう。

*3 脂質は少量でもエネルギー量が高い食品なので、とり過ぎないようにしましょう。

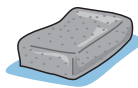
食物繊維およびビタミン、ミネラルも欠かせません。



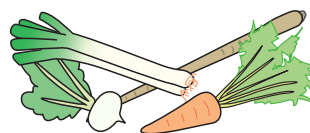
きのこ類



海藻類



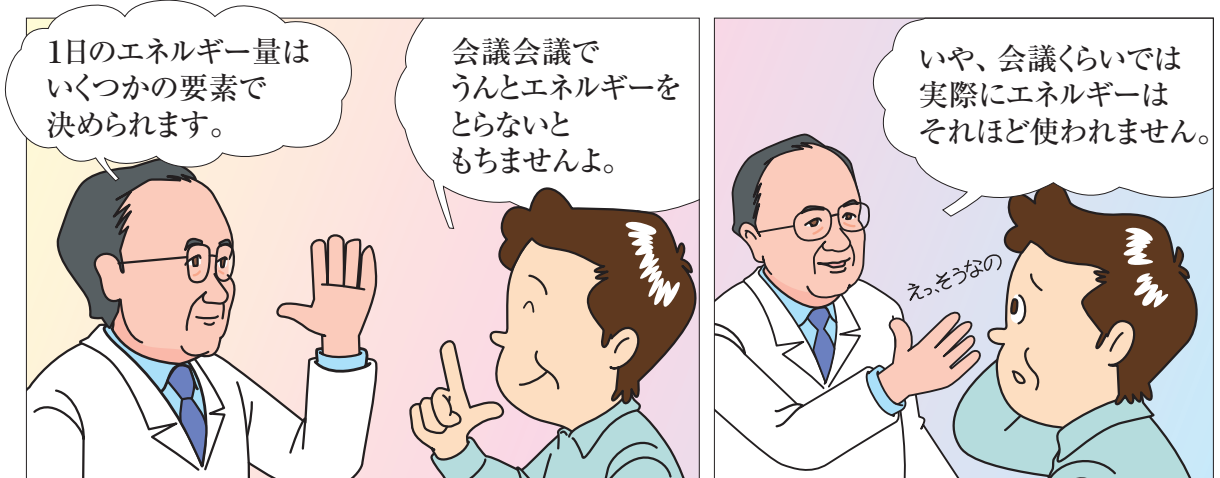
こんにゃく



野菜

1日に食べる野菜の量は350g以上が望ましい。
そのうち1/3を緑黄色野菜でとりましょう。

1日にとるエネルギー量は人によって異なります。



どれにあてはまりますか？

1日の総エネルギー摂取量の目安は、目標体重および身体活動レベルと病態によって決められます。

1日の総エネルギー摂取量の目安＝目標体重×エネルギー係数

※エネルギー係数は身体活動レベル並びに病態に基づいたエネルギー必要量です

エネルギー係数の目安(目標体重1kgあたり)



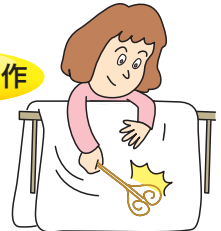
軽い労作

(デスクワークが多い職業など)
25～30kcal



普通の労作

(立ち仕事が多い職業など)
30～35kcal



重い労作

(力仕事が多い職業など)
35kcal～



日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド 2020-2021」, 文光堂, p48-49, 2020をもとにテルモが作成

セルフチェック

あなたに必要な1日の
総エネルギー摂取量の目安(kcal)
を計算しましょう。

kg	×	kcal	=	kcal
----	---	------	---	------

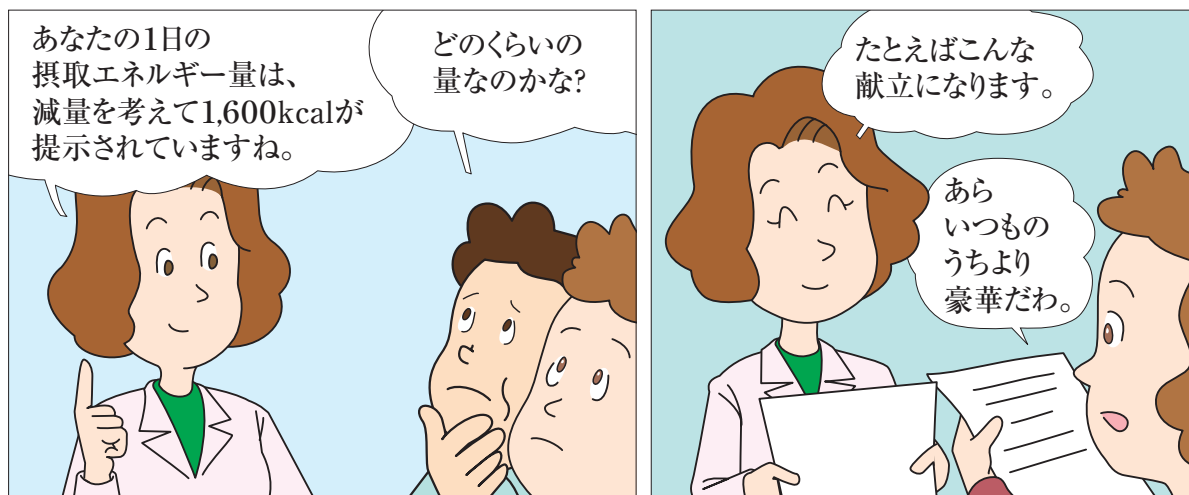
あなたの目標体重*

あなたのエネルギー係数

あなたの1日の
総エネルギー摂取量の目安

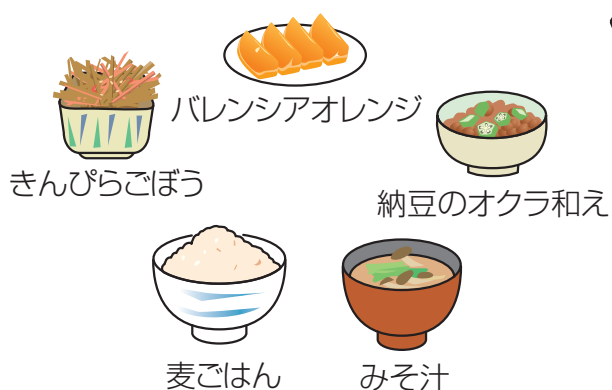
*目標体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22 ※65歳未満

低エネルギー食を上手に利用して満足感のある献立にしましょう。



1,600kcalの1日の献立例

朝食



昼食



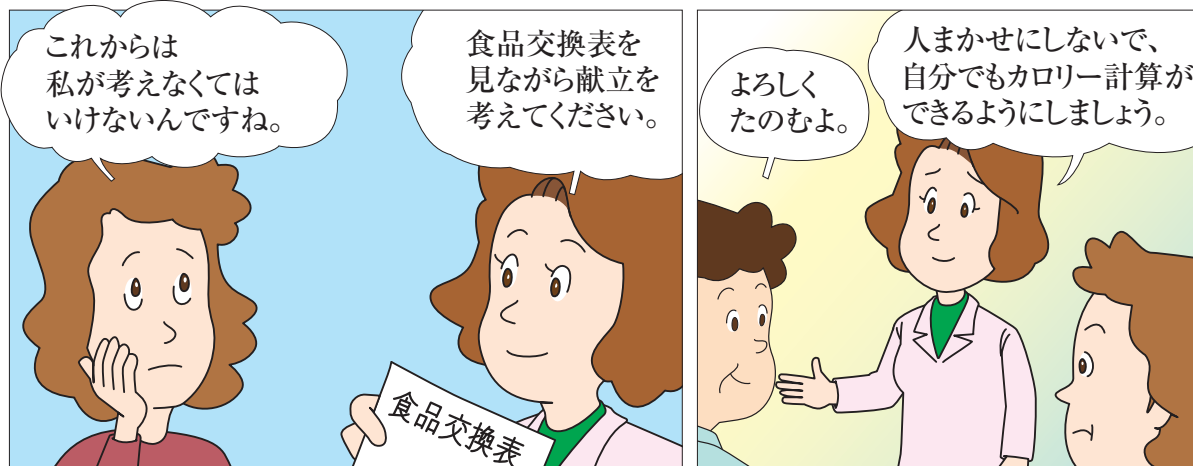
夕食



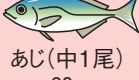
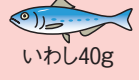
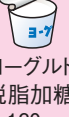
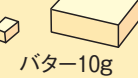
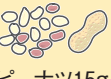
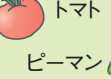
間食



献立をつくるときの目安は何かありますか？



食品交換表第7版(日本糖尿病学会編、日本糖尿病協会・文光堂発行)は日常用いている食品を栄養素の組成により6つの食品グループ(6つの表)に分類し、さらに80kcalを1単位として表しています。

炭水化物を含む食品(I群)		たんぱく質を含む食品(II群)		脂質を含む食品(III群)	ビタミン、ミネラルを含む食品(IV群)	
表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
- 穀物 - いも - 炭水化物の多い野菜と果実 - 豆(大豆を除く)  ごはん50g (軽く半杯)  食パン30g (6枚切り約半分)  ゆでうどん 80g (1/3玉)  さつまいも 60g  コーンフレーク 20g	くだもの  いちご 250g  梨200g  りんご150g  バナナ100g  桃200g  みかん200g 皮、芯を除いた目方	- 魚介 - 大豆とその製品 卵、チーズ - 肉  もめん豆腐 100g  あじ(中1尾) 60g  いわし40g  納豆 40g  さけ切り身60g  あぶらあげ 20g  まぐろ(トロ) 30g  牛肉もも(薄切り) 40g  とり肉むね(皮つき) 40g  卵 50g  いか 100g	牛乳と乳製品(チーズを除く)  牛乳 120mL  加工乳(低脂肪) 160mL  ヨーグルト(全脂無糖) 120g  ヨーグルト(脱脂加糖) 120g	- 油脂 - 脂質の多い果実 - 多脂性食品  植物油10g (大さじ軽く1杯)  バター10g (大さじ2杯半)  マヨネーズ10g (大さじ1杯)  ピーナツ15g  ベーコン20g (1枚)	- 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  キャベツ  キュウリ  白菜  トマト  ピーマン  ブロッコリー  きのこ いろいろ とりあわせて 300g	 トマト ケチャップ 大さじ1杯 (0.3単位)  みそ 小さじ1杯 (0.15単位)  みりん 小さじ1杯 (0.15単位)  砂糖 小さじ1杯 (0.15単位)

(食品は1単位当たりのg数)

1日のエネルギー量が1,600kcalの場合は20単位をとることになります。

おいしく食べる工夫は？

量とバランスが
考えられているんだね。
これで7単位、
なかなかいいね。



いろいろ工夫して
カロリーを
低く抑えているのよ。
ゆっくり、よく噛んで
食べてね。



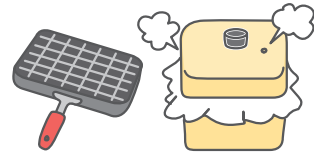
糖尿病の食事療法における工夫



新鮮な食材で
旨みを生かす。



フッ素加工で
油を控える。



網焼、蒸し焼などで
余分な油を取り除く。



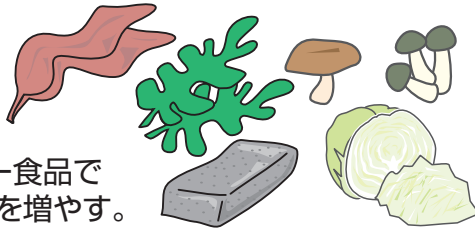
だしを使って
塩分をひかえる。



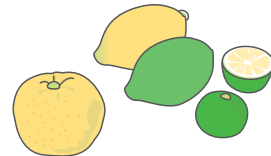
正確にはかる。



香辛料、薬味を
上手に使う。



低カロリー食品で
見た目の量を増やす。



柑橘類を
上手に使う。

セルフチェック

あてはまるところに
○をつけましょう。

しょう油は
欠かせない

ヒレ肉より
ロース肉が好き

脂っこいものが
好き

濃い味を好む

目分量で
料理をつくる

きのこ類は嫌い

あてはまるものがある人は上記のような工夫をしてカロリーや塩分に気をつけましょう。

食事時間と回数はどうすればいいのでしょうか？



食事時間を守って規則正しく食べましょう



朝食



昼食



夕食

不規則な食事には注意しましょう



就寝前に食べると
肥満しやすいので
夜食は食べない。



間食も1日の
総カロリー量に含まれる。



まとめ食いは
血糖コントロールが
乱れるので避ける。

アルコールは飲んでもいいのでしょうか？



飲酒が許される人とは？



※アルコール飲料は糖尿病の
治療や合併症の予防上、悪
影響があります。
できるだけ禁酒しましょう。



アルコール
1単位の
目安



日本糖尿病学会 編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版，日本糖尿病協会・文光堂，p95，2013をもとにテルモ作成

セルフチェック

あなたの飲酒習慣を
チェックしてみましょう。

毎日欠かさず飲む

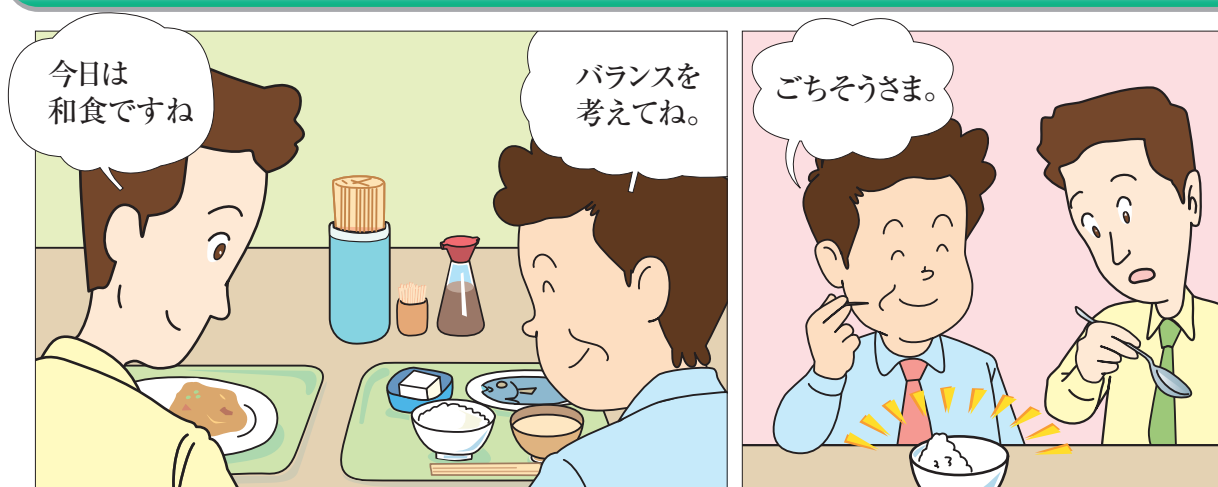
誘われると断れない

1日に2種類以上飲む

つまみを多くとる

あてはまるものがある人は飲酒習慣を見直しましょう。

外食での注意点はどのようなことでしょうか？



おもな外食メニューの単位のめやす(単位)



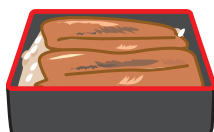
カツ丼
(9～12)



カレーライス
(7～9)



やきそば
(6～8)



うな重
(7～9)



幕の内弁当
(8～10)



ミックスサンド
(5～6)



ラーメン
(5～7)



かけそば(うどん)
(3～4)



にぎり寿司(並)
(5～7)

日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版，日本糖尿病協会・文光堂，p92-93，2013をもとにテルモ作成

セルフチェック

あてはまるところに
○をつけましょう。

ラーメンの汁は残す

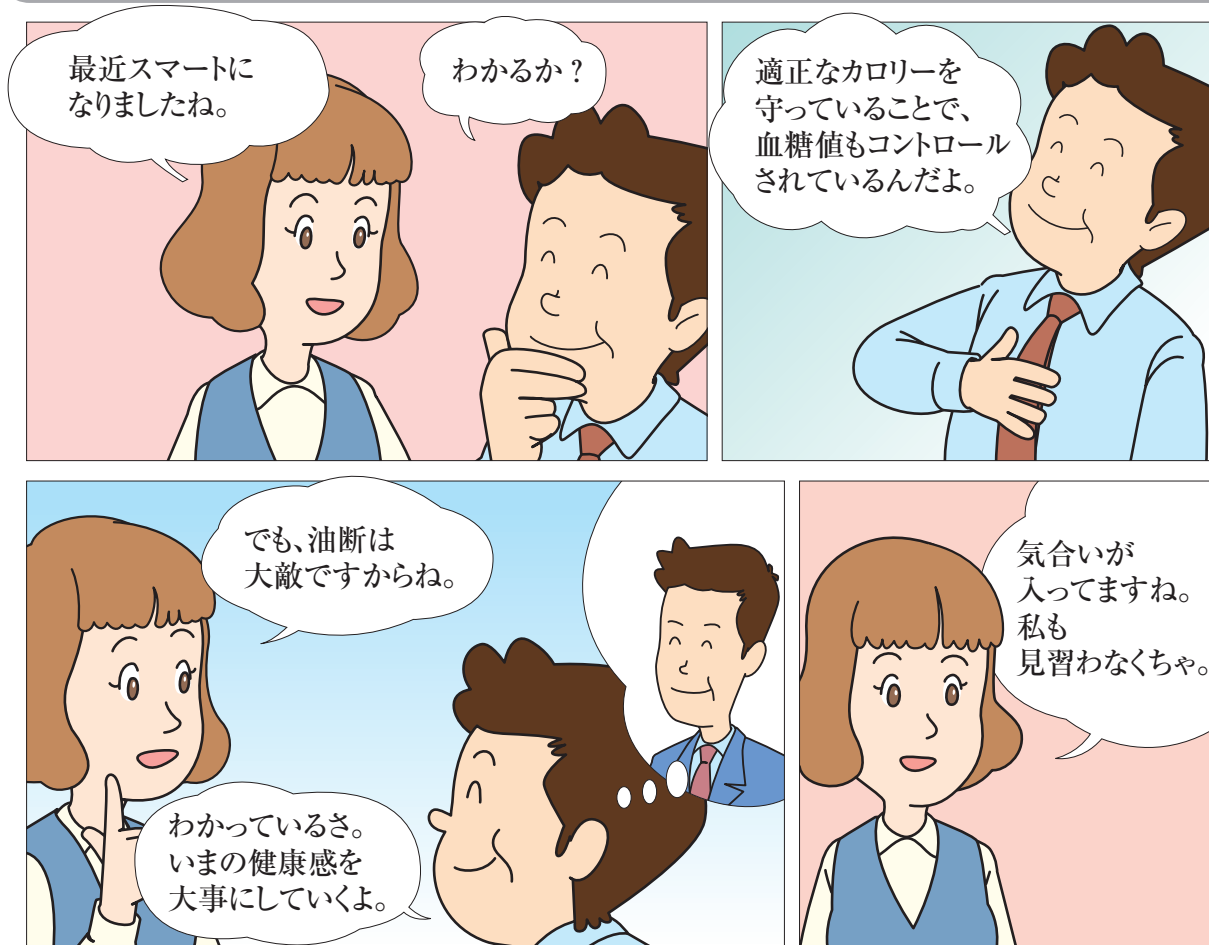
バランスを考えている

ご飯の一部は残す

揚げ物はあまり食べない

○がつけられるよう心がけましょう。

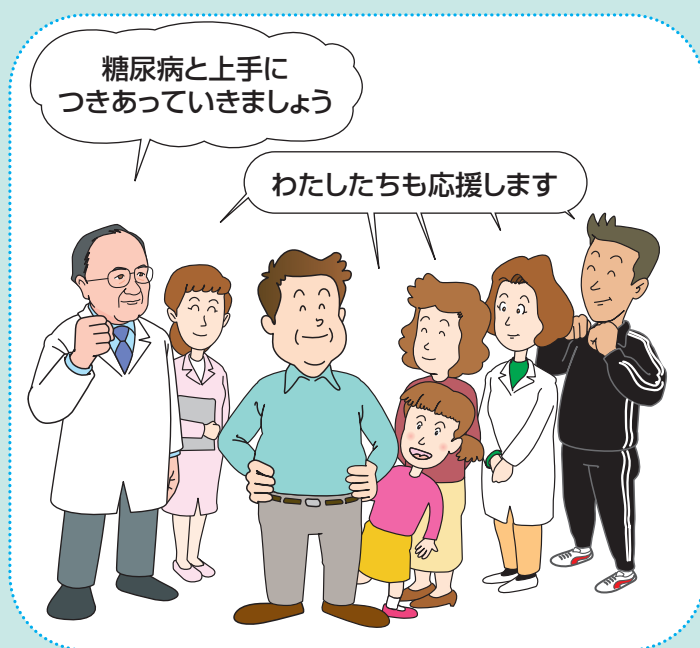
食事療法で体重と血糖値をコントロールしましょう。



食事療法で効果をあげるために



大阪大学医学部附属病院 編：新 やさしい糖尿病の自己管理，医薬ジャーナル社，P32，2013、
相磯 嘉孝：名医の図解 最新 糖尿病に克つ生活読本，主婦と生活社，P84-85，2015、
岩本 安彦 監修：専門医が治す！糖尿病，高橋書店，p82-107，2020をもとにテルモ作成



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2021年9月 21T333

日本糖尿病協会検証済み