



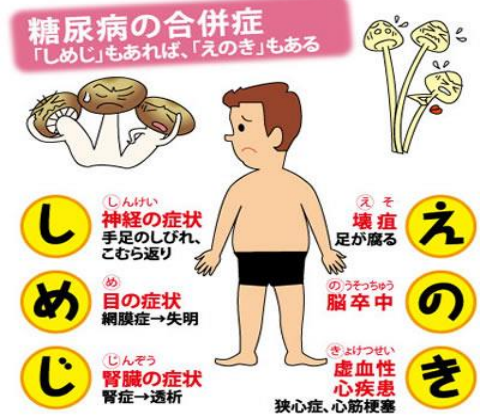
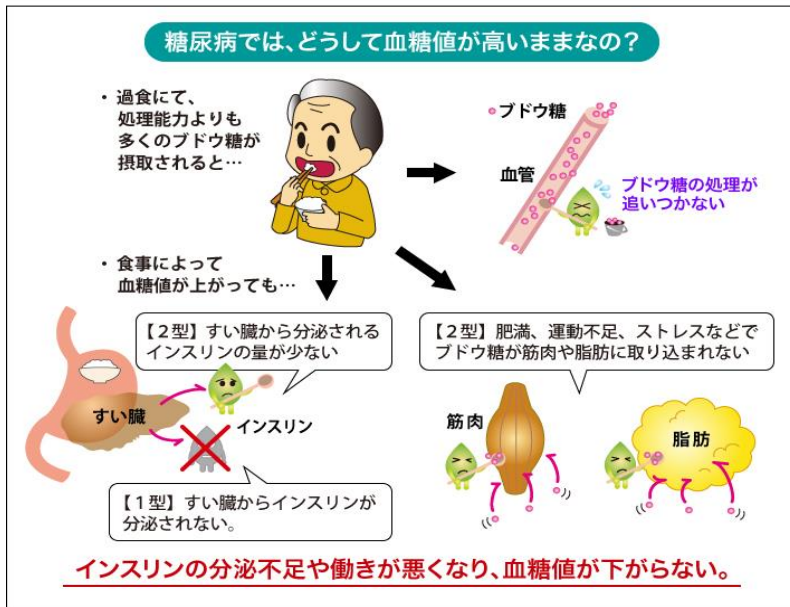
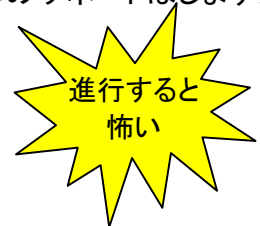
糖尿病を防ぐ食事

糖尿病とは

膵臓から出るインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖の濃度(血糖値)が何十年も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や足の切断、失明、腎不全といった、より重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながります。

厚生省による1990年の調査では775万人、1997年には1,370万人となった日本の糖尿病患者・予備群は、2007年の調査では2,210万人にも膨れ上り、その数はさらに増加の一途をたどっています。

糖尿病の治療の基本は食事と運動療法で、医療スタッフは患者さんの生活全体のサポートはしますがコントロール(管理)をするのは患者さん自身になります。



【空腹時血糖値】

空腹時の血糖値。血糖値を左右する一番の要素は食事です。食事前の空腹時には血糖値は低く、正常と判断される基準値は健診では95mg/dL未満です。糖尿病でも空腹時血糖値があまり高くない人がいますが、食後の血糖が高ければ治療が必要です。

【HbA1c(へもぐろびんA1c)】

血糖コントロールの善し悪しを表す指標で、グリコヘモグロビンともいいます。赤血球中のヘモグロビン(Hb)のうちブドウ糖と結合しているヘモグロビンの占める割合を百分率で表します。検査の時点から過去1~2カ月間の血糖状態を反映し、基準値は健診では4.6~5.5%(NGSP値)です。

糖尿病を防ぐ食事とは？

①規則正しく食べましょう。

- ・1日3食食べましょう。
- ・食事の間隔は5～6時間にしましょう。
- ・就寝3時間前には夕食をすませましょう。



②適正エネルギー量を知りましょう

★標準体重を知りましょう。

肥満のある方は標準体重に近づける事が大切です)

★標準体重を求めてみましょう

例) 160cm(で体重65kgの方)なら・・・

$$1.6m \times 1.6m \times 22 = 56.32 \dots \text{約} 56\text{kg} \text{ になります}$$

★肥満があるか調べてみましょう。

例) 160cm(で体重65kgの方)なら・・・

$$65\text{kg} \div 1.6 \div 1.6 = 25.39 \dots \text{約} 25 \text{ になります}$$

★必要エネルギーを求めてみましょう。

標準体重が56kgで現体重が65kgと肥満があるので、

身体活動量を少なめにかけると・・・

$$56\text{kg} \times 25 \sim 29 = 1400 \sim 1624\text{kcal} \text{ となります。}$$

③バランス良く食べましょう

- ・1日1食でも主食、主菜、副菜がそろるようにしましょう。
- ・極端な食事制限をすると脂肪がたまりやすい体になってしまいます。
- ・野菜を毎食摂りましょう。

④腹八分目にしましょう。

- ・慢性的な食べ過ぎは糖尿病を発症させる最大の原因です。

⑤ゆっくりと食べましょう。

- ・早食いは食べ過ぎの原因になり、膵臓に負担をかけてしまいます。
- ・脳の満腹中枢に伝わるまで約20分はかかります。

⑥間食はだらだら食べず、時間と量を決めましょう。

- ・寝る前は避け、日中の活動時間中に食べましょう。
- ・量は、1日必要カロリーの1割程度。150～200kcal以内にしましょう。
- ・血糖が急激に上がる清涼飲料水は控えましょう。

⑦アルコールはほどほどにしましょう。

- ・アルコールにも糖がふくまれ、血糖上昇に影響します。
- ・1日の適量はアルコールでは約20g(缶ビールで500ml1缶)。
- ・適正な判断が難しくなり、食べ過ぎたり飲みすぎたりする原因になります。



BMI

体重と身長の関係から
肥満を示す体格指数。

18.5未満・・・やせ

18.5以上～25.0未満・・・ふつう

25.0以上～30.0未満・・・肥満Ⅰ度

30.0以上～35.0未満・・・肥満Ⅱ度

35.0以上～40.0未満・・・肥満Ⅲ度

40.0以上・・・肥満Ⅳ度

日本肥満学会

身体活動量

標準体重1kgあたりのエネルギー量。

日常動く程度により、必要エネルギーは違ってくる。

・経労働者(デスクワーク主体)・・・25～30kcal

・中労働者(経ち仕事主体)・・・30～35kcal

・重労働者(力仕事)・・・35kcal～

