

糖尿病 予防と治療のポイント

2009年11月16日(月)
加藤内科クリニック 管理栄養士
日本糖尿病療養指導士(CDEJ)
加藤則子

1

- クリニックで栄養指導
- 日本糖尿病療養指導士
- 東京都糖尿病協会に属する患者会を組織し、会員のために糖尿病教室を10回/年開催、
- 毎週1回運動教室開催

2

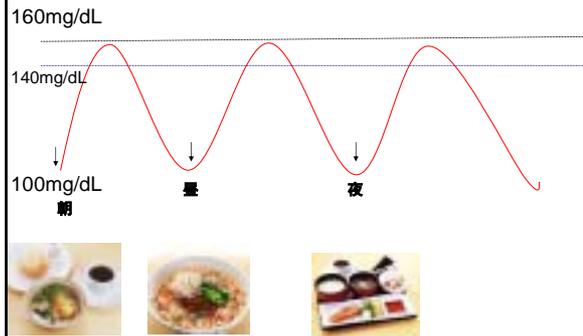
食後高血糖とは？

イメージを描きましょう
ご飯を食べると消化・吸収され、
血液に栄養成分が入り、体の
すみずみに運ばれます。
そして成分のひとつである
ブドウ糖が血液中に増えると
「血糖値が上がる」と言うのです



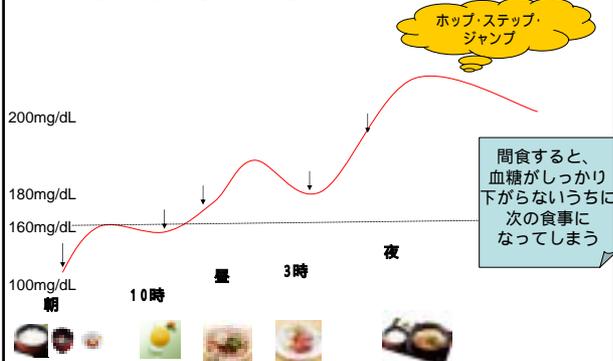
3

3食きちんと食べる場合の血糖推移(血糖正常者)



4

10時、3時と間食する場合の血糖



5

治療のポイント・重症化予防

食事療法の基本
食事療法を継続するためのポイント

6

高血糖は「糖毒」により血管に炎症を起こし、合併症が発生します。

「毒」による「炎症」を少なくするにはビタミンなど抗酸化作用のある野菜や果物が必要です。寿司だけでなく、ほうれん草のお浸しもいっしょに食べたほうが良いのです。

ほうれん草のお浸し
くしょうゆ+かつお節>



1日に食べて欲しい野菜の量(300g以上)

・インスリンをたくさん分泌させ続けると糖尿病が悪化します。

白いパンなど精製されたものは血糖値がすぐ高くなり、インスリンをたくさん分泌させます。

・食物繊維の多い玄米などは血糖上昇が遅く、インスリンの量も少なくすむのでおすすめです。

おすすめは
ライ麦パン



(常用量当たりの食物繊維量)

玄米飯 (100g)	1.4g
発芽玄米飯 (100g)	1.4g
胚芽米飯 (100g)	0.8g
ご飯 (100g)	0.3g
ゆでそば (180g)	3.6g

おすすめの食材は「魚・大豆製品」ですが、魚のフライやちくわの天ぷらにしないでください。

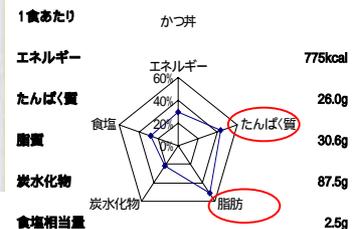
低脂質

たら	100g
きす	100g
かれい	80g
あこうだい	80g
めばる	80g



カツ丼の場合

脂肪・タンパク質が1食に必要な量を超えています



30~49歳男性摂取目安1日分エネルギー2650kcalたんぱく質60g脂肪60g炭水化物398g食塩9g

悪い食事はどんな食事？

- お昼ご飯にデニッシュとジュースでは、砂糖と精製された小麦粉・ショートニングの組み合わせになるので悪い食事。サンドイッチと野菜ジュースにしましょう。
- 帰りに1杯！と立ち寄りのお店で、ビールと焼き鳥。これも野菜がなく動物性脂肪が多いから動脈硬化が進みます。枝豆・トウモロコシ・焼きなす・筑前煮・海藻サラダを適度を選んでください。(アルコールのお代わりもほどほどに！)



肉じゃが



サンドイッチ

糖尿病を予防するための食生活のポイント

朝ご飯は昔から食べない・・・

- 1日の中で、果物を食べる時間がありますか？食べていなかったら朝ご飯の時に食べましょう。
- バナナなら1本、ミカンなら1日2個が目安です。リンゴやなしだったら半分くらい、糖尿病だから果物は食べないというのは誤りです。大事なビタミンや食物繊維が多いので、是非食べてください。ただし、夕食後にまとめて食べたり、3時に山ほど食べるのでは血糖値を上げすぎてしまいますから、逆効果です。くれぐれも食べる時間と量に注意してください。
- 夕食が遅く、しかも食べ過ぎると太りやすくなりますね。朝食が食べられない原因にもなります。夕食の1品を朝食に回しましょう。



外食の時に気をつけることは？

- 野菜がある料理を選ぶ。なるべくうどんと炊き込みご飯など炭水化物に偏らない。肉より魚。食べ過ぎない。ゆっくり食べる。お酒を飲み過ぎない。

さんま定食



ひじきと切干しの和えもの



14

どうすればいいの？

- 箸置きを使って、1口食べたら箸をおきます。
- 細かい箸を使うと、1度にたくさん挟めないのゆっくり食べるようになります。(ただし、かき込んで食べないでくださいね)
- 野菜から食べ始めると、満腹感が得られるので、早食いを防ぐことができます。
- 野菜は大きく切って、噛む回数を増やしましょう
- 煮物は固めにゆでて、噛む回数を増やしましょう

15

どうすれば食べ過ぎない？

- 食後にすぐ歯を磨く
- 目につくところに菓子やパンを置かない
- 冷蔵庫にいつも炭酸飲料やジュースを入れておかない
- 冷凍庫にいつもアイスクリームやチャーハンを入れておかない
- カップラーメンを買い置きしない

16

内臓脂肪をためる食生活

YESの人は をつけてみましょう

- 満足するまで食べる ()
- 残り物をつい食べてしまう ()
- 野菜が不足している ()
- 甘い飲み物をよく飲む ()
- 炭水化物の重ね食いが多い ()

17

- 間食をよくする ()
- 夕食の時間が遅くて、量が多い ()
- 運動不足である ()
- 人と比較して食べる速度が速い ()

18

行動目標の絞り込み
 次の項目について1から4の中であなたに当てはまるところにつけましょう。

項目	するつもりはない	するつもりはあるが自信がない	がんばればできそう	できている
腹八分にする				
残り物に手を出さない				
間食を控える				
遅い食事を控える				

項目	するつもりはない	するつもりはあるが自信がない	がんばればできそう	できている
栄養バランスを考えて食べる				
アルコールの量を減らす				
たばこをやめる				
週2回以上運動をする				
週3回以上筋トレをする				
1日1回以上体重計にのる				
合計	x 0 =	x 1 =	x 2 =	x 3 =

全部の合計