

## 第11回 栄養指導 —糖尿病食事療法のポイント— 糖尿病と食事療法

永尾 醫院

糖尿病とは、慢性的に血糖値が高くなる病気であり、それに伴い身体に様々な障害が起こる病気です。重要なことは、血液中の糖分【血糖】が異常に高い【高血糖】が続くことで、高血糖を放っておくと目や腎臓の障害、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。それでは慢性的な高血糖はどうして起きるのでしょうか。

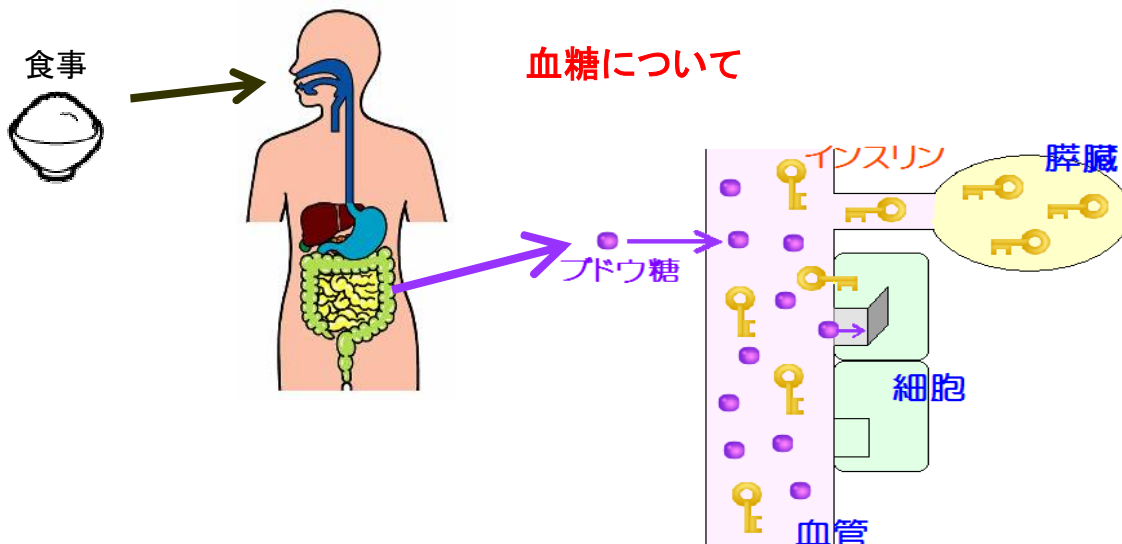
直接的な原因は、血糖を下げるホルモンであるインスリンが不足したり、インスリンの働きが悪くなることです。

起きる原因はたくさんありますが、一般的に1型【小児や若年層に多く発症】、2型【一般的には単に糖尿病とよばれ、遺伝的体質に加えて生活習慣の積み重ねから起こる】があり、日本では、糖尿病の90%以上がこのタイプです。そのほかに、妊娠糖尿病、特定の原因によるその他の糖尿病があります。

### ●糖尿病の治療の目的は、血糖値をコントロールして合併症を発症させないことです。

血糖値、脂質や血圧など体の中で起きている代謝の異常を改善することにあります。

糖尿病が進行すると発症する合併症は、神経障害、網膜症、腎症などがあり、これらは高血糖の影響で末梢神経が障害されおこります。高血糖状態では、体内のほとんどのたんぱく質が糖と結合することから、影響は、全身に及びます。



### ●高血糖とは

高血糖は、膵臓から出されるインスリンというホルモンの働きが低下して起こります。

インスリンは、血糖を利用する上で欠かすことの出来ません。インスリンの働き以上に過食(食事)すると血中の糖分が利用されずに残り、やがて尿に混じって出てきます。膵臓から分泌されるインスリンの働き

に見合った量の食事をしていれば、糖分は十分に利用され、高血糖を防ぐことが出来ます。

肥満、過食、運動不足でインスリンの働きが低下します。特に内臓脂肪に中性脂肪がたまると、インスリンの働きを悪くする物質(アディポネクチン)を出し、糖尿病が発症しやすくなることがわかっています。

糖尿病は、インスリンの働きが低下する病気。働きを良くするためには食事療法が必要です。

糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があり、これらにより血糖コントロールをします。血糖コントロールをすることは、合併症の発症の防止、健康な方々とほとんど同じように社会生活を送ることができ、合併症を発症している人でも血糖コントロールする事により進行を抑えることは十分可能です。糖尿病治療の重要な柱となるのが食事療法です。食事療法というと特別なことをしなければいけないようなイメージがありますが、それほど難しいものではありません。

## ●食事療法とは

基本として3つのルールがあり、それに近づけ実行することにあります。

①指示エネルギー量を守る。

:自分に合った活動量や体重にふさわしい食事

②バランスよい食事

:偏った食事内容にしない

③規則正しい食生活

:不規則にならない

## ●食事療法を実行するための4つのポイント

1. これから先の生活を思い浮かべ、『こうしたいから』という目指す目標を立てる。

- ・合併症になりたくない
- ・元気で仕事をしたい
- ・夫婦で旅行を楽しみたい
- ・家族に心配をかけたくない

2. いままでの食生活のどこかに糖尿病の原因が潜んでいるので、振り返る。

- ・朝食や昼食を抜くことが多い
- ・食事の時間が不規則
- ・食べる速度が速い
- ・好き嫌いが多い
- ・脂っこい物が好き
- ・甘いものが好き
- ・お酒は毎晩欠かさない

3. これまでの食生活で改善すべき点を見つけ出す。

#### 4. 自分に合った食事療法のしかたを探す。

- ・できるところから始める

#### ●食事療法の方法は？

糖尿病の食事療法において栄養不足よりむしろ栄養過剰のほうが問題になりますので食事の摂取量を把握できるようにする必要があります。そのため自分で食品の目安量を理解しておくことと食べたエネルギーが簡単に計算出来、血糖のコントロールを安定化することが可能となります。

栄養素を過不足なく摂るためには、食品の選択を上手にとることを簡単にする方法が必要となり、それらを満たすことが出来るのが食品交換表です。

#### (食品交換表とは)

数多くの食品のうち栄養素の組成のうえから似たものを同じ表にして、これらの食品を好みに応じて交換し、食べられるように考えられたものです。

糖尿病では、総エネルギー量の計算が大切でエネルギー量が、同じになるように量が示され、同じ表の中で交換しやすいようにしたものが食品交換表です。

- エネルギーを1単位＝80kcalと定め、同一表内の食品を交換摂取できるようにつくられています。  
1単位＝80kcal
- 同一表に属する食品を互いに交換できるので、食事内容を多彩にすることが容易になります。
- 1日の単位配分に従い、それぞれの表から適正量(指定された単位配分)を摂取することにより一日のエネルギー摂取量と栄養のバランスのとれた食品構成が簡単につくれます。

#### 食品交換表を上手に、簡単に使うコツは

- ①覚えるのではなく、食品のカロリーの目安(大きさやg)を知るためのものとする。
- ②目安量を基に、偏った食事とならないために利用する。

#### 食品交換表を簡単に使うためには、次のことを実行しましょう。

- ① 主食(ご飯、パン、うどんなど)は毎食量を決めて食べる。(表 1)
- ② たんぱく質源は1品＋少量。(表 3)
- ③ 毎食、野菜を食べる。(表 6)
- ④ 油(油脂類)は一日1回使用する。(表 5)
- ⑤ 牛乳(200ml)、果物(バナナ中1本)は間食でとる。(表 2・4)
- ⑥ 菓子類は、出来るだけ控える。
- ⑦ アルコール類は、医師の指示に従う。
- ⑧ 夕食を食べすぎない。
- ⑨ 早食いになりやすい食品を控える。