

# 糖尿病の食事療法について

今回は糖尿病の治療についてお話しします。糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法の3つがあります。中でも一番大切で合併症予防にも効果的な治療法が食事療法です。しっかりと食事療法を行えば、薬物療法や運動療法の効果も向上します。また、2型糖尿病では食事療法だけでも病状の改善が得られる場合があります。食事療法というと、「節食」や「我慢」といったイメージがあるかもしれませんが、極端な食事制限では長続きしません。無理せず、自分のペースで始めましょう。

順天堂医院  
篠原 舞

みなさんこんにちは。順天堂医院の篠原です。この連載を通じてみなさんに糖尿病に対する知識を深めていただければと思います。正しい知識を身につけて、長く健康を維持しましょう！ よろしくお願いたします。



埼玉県出身。獨協医科大学医学部卒。順天堂医院初期臨床研修終了。順天堂医院糖尿病内分泌内科。日本内科学会認定医。

## 自分に必要なエネルギーを知ろう！

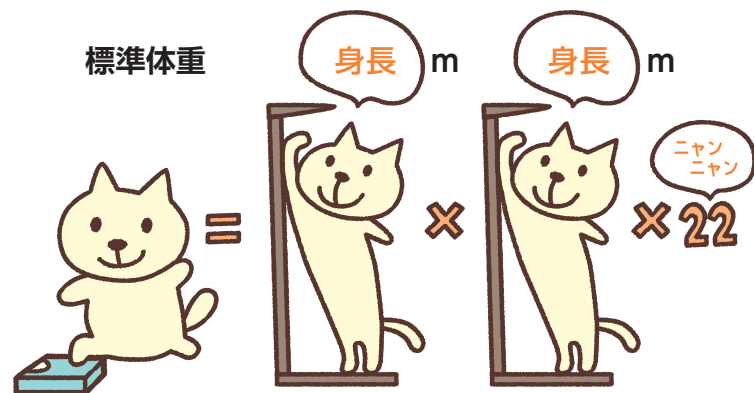
1日に必要なエネルギーは通常、男性で1400~2000kcal、女性で1200~1800kcalです。標準体重を調べて、あなたの必要エネルギー量を計算しましょう。

### 注意が必要な食べ方

- 1 早食い**  
早食いをすると満腹感を感じにくく、食べ過ぎの原因になります。
- 2 糖質の重ね食べ**  
麺類とご飯などの重ね食べは、高血糖につながります。
- 3 間食**  
食後にせっかく下がりがかけている血糖値ですが、そのタイミングで間食を摂ると、血糖値がさらに上がってしまいます。どうしてもデザートや甘味類を食べたいときは、食事と同時に食べるようにして、血糖値が下がる時間を十分にとりましょう。また、睡眠の2時間前は食事を避けましょう。



## 標準体重と身体活動量を計算しよう！



例えば身長165cmの方は、1.65×1.65×22=約60kgです

次に身体活動量(体重1kgに必要なエネルギー量)を計算してみましょう。身体活動量は日常生活での活動量に応じて考えます。デスクワークの多い軽い労作の場合は20~30kcal、立ち仕事が多い普通の労作の場合は30~35kcal、力仕事が多い重い労作の場合は35kcal以上です。標準体重に身体活動量をかけることで、1日に必要なエネルギー量が求められます。例えば標準体重60kgで身体活動量が30kcalの方は、60×30=1800kcalになります。

糖尿病の人の食事は、生活習慣病を予防するための健康食でもあります。一人だけメニューを変えるのではなく、家族全員で同じ食事をすることが、無理なく続けるコツです。

## 「メタボ」ではありませんか？

食事療法をしっかりと行い、標準体重を保つことが大切です。肥満は万病の元と言われますが、標準体重の方に比べ、肥満の方は糖尿病のリスクが数倍に高まると言われています。肥満度を判定するうえ

### メタボの診断基準

**1 内臓脂肪をチェック**

**腹囲**  
男性85cm以上、女性90cm以上

**2**

1に加えて、下記の2つ以上に当てはまるとメタボと診断されます

- 高血圧**  
収縮期 130mmHg以上または拡張期 85mmHg以上
- 脂質異常**  
中性脂肪 150mg/dL以上またはHDLコレステロール 40mg/dL未満
- 高血糖**  
空腹時血糖 110mg/dL以上

## 食事療法の3つのポイント

- ① 食事のタイミング**  
1日3食、規則正しく食べることが大切です。長時間食べなかったり、食事の時間がバラバラになると過食の原因になります。3回の食事を均一にすると、血糖値は安定します。食事と食事の間隔を十分にとり、朝昼夕、決まった時間にバランスよく食べましょう。
- ② エネルギー量を守る**  
必要以上にたくさん食べ過ぎないことが重要です。指示されたエネルギー量(カロリー)を守りましょう。エネルギー量については後ほど詳しくお話しいたします。
- ③ 食品のバランス**  
一定のエネルギー量でたんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、食物繊維、ミネラルなどの栄養素を満たすために、栄養配分を考えて食事をしましょう。

で参考になるのが、国際的な体格指数BMI(Body mass index)です。BMIを下げることは、インスリン効果を高め、血糖値を下げるうえでも重要です。メタボリックシンドロームは、糖尿病の発症・悪化と無縁ではありません。内臓脂肪が増えることで、インスリンの働きが悪くなります。食事療法により改善していきましょう。

### BMI計算式

$$BMI = \frac{[体重]}{kg} \div \frac{[身長]}{m} \div \frac{[身長]}{m}$$

(18.5~25未満は普通体重 / 日本肥満学会による判定)

## Q 飲酒をしてもいいですか？

### 教えて！舞先生

#### A 飲み過ぎは禁物です

アルコール1gは約7kcalのエネルギーがあり、飲み過ぎは摂取エネルギー過剰につながり肥満の原因となります。また、おつまみもエネルギーが高いため十分気を付けましょう。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。約20gの目安は、ビール400ml、日本酒1合、焼酎0.6合(約110ml)、ウイスキー60ml、ワイン200ml、缶チューハイ1.5缶(約520ml)です。

ただし、アルコールは糖尿病治療を行っている方には注意が必要です。アルコールを許可する条件は、下記のとおりです。

- ① 良好な血糖コントロールが長期にわたって得られている。
- ② 糖尿病の合併症がないか、あっても軽度である。
- ③ 脂質代謝異常(特に高トリグリセリド血症)がない。
- ④ 肝臓・膵臓疾患がない。
- ⑤ 自制心があり、飲みすぎないこと。

普段から飲酒習慣のある方は、お酒の種類、おつまみの内容を見直しましょう。また、お酒の適量を知り、1回の飲酒量の目安をつくりましょう。



★次回は「糖尿病の運動療法について」お話しします。