

# 糖尿病についてのおさらい

## 糖尿病とは

食事をすると血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上昇します。本来血糖値はすい臓から分泌されるインスリンというホルモンによって正常値に戻ります。**インスリンが上手く働かないため血糖値が高い状態が続くのが2型糖尿病**です。高血糖が続くと**合併症**を発症する危険があります。

- 1 型糖尿病…生まれつきすい臓のインスリン分泌機能が低かったり、自己免疫によってすい臓のβ細胞(インスリンを出す細胞)が破壊されて起こる糖尿病  
2 型糖尿病…インスリン分泌機能が低下したり、過食・運動不足などの生活習慣や肥満により、インスリンが効きにくくなることで起こる糖尿病

## 糖尿病三大合併症と大血管障害

### 【三大合併症】



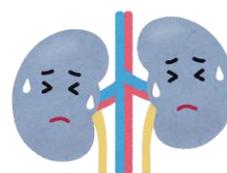
**し** 神経  
(神経障害)



**め** 眼  
(網膜症)



**じ** 腎臓  
(腎症)



### 【大血管障害】



**え** 壊疽  
(壊疽:体の一部が腐る)



**の** 脳卒中  
(脳梗塞・脳卒中)



**き** 虚血性心疾患  
(狭心症・心筋梗塞)



# 糖尿病の食事療法について

## 1日の適正エネルギー量を把握しましょう

糖尿病患者の方にとって食事療法はとても重要です。エネルギー量は人によって差があるので、自分の適正エネルギー量を確認しましょう。

適切な摂取エネルギー量は、Step1～3にしたがって算出することができます。

### Step1 「標準体重」を計算してみましょう

$$\text{標準体重} = \boxed{\phantom{00}} \times \boxed{\phantom{00}} \times 22 = \boxed{\phantom{00}} \text{ kg}$$

身長(m)                      身長(m)                      Step1

### Step2 身体活動量を確認しましょう

日々の活動量に応じて身体活動量目安 (kcal/kg)を決めます。自分の活動量が「軽い・普通・重い」のどれに当てはまるかを確認します。

#### 軽い

ほとんど座っている静的活動  
デスクワークなど  
活動量 25～30(kcal/kg)

#### 軽い

座っている事が多いが通勤、  
家事、軽い運動をする  
活動量 30～35(kcal/kg)

#### 重い

力仕事や運動習慣がある  
活動量 35～(kcal/kg)

$$\text{身体活動量目安} = \boxed{\phantom{00}} \text{ Kcal/kg}$$

Step2

※高齢者などフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)予防が必要な場合は身体活動量目安を大きめに設定し、肥満で減量が必要な場合は小さめに設定しましょう。

### Step3 1日の摂取エネルギーを計算しましょう

では早速あなたの1日の摂取エネルギー量を計算してみましょう

$$\text{1日の適正エネルギー量} = \boxed{\phantom{00}} \times \boxed{\phantom{00}} = \boxed{\phantom{00}} \text{ Kcal/日}$$

Step1                      Step2

1日の適正エネルギー量(kcal/日)を覚えておくと、外食やコンビニでのメニュー選択にも役立ちます。

## 1日の献立例のご紹介 1600kcal

朝

ライ麦パン 6枚切  
 巣ごもり卵  
 牛乳 180ml りんご



昼

鶏南蛮つけそば 180g  
 法蓮草のわさびマヨ和え  
 オレンジ



夕

玄米ごはん 150g 鯖の塩焼き  
 胡瓜とわかめの酢の物 けんちん汁



※1日 1400kcalの方はパンを6枚切から8枚切に変更したりそばや玄米ごはんの量を減らして調整を

《巣ごもり卵のレシピ》 材料(1人前)

- ・卵 1個
- ・しめじ 20g
- ・ロースハム 1枚
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・キャベツ 50g
- ・人参 10g
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ① ロースハム、キャベツ、人参は千切りにする。
- ② しめじと①の具材を炒め、塩こしょうで味をつける。
- ③ 中央をくぼませ卵を割り入れ、少量の水を加え、蓋をして好みの固さになるまで蒸し焼きにする。
- ④ ケチャップをかけて完成です。

## 食生活を見直してみましよう

### おやつ

糖尿病の方はエネルギーだけでなく糖質の量にも注意が必要です。間食はしないことが望ましいですが、もし食べる場合は糖質の値にも注意しましょう。

糖質が少ないものを選びましょう

<b>多</b>	 プリン1個 糖質21.8g	 板チョコ1枚 糖質41.5g
	 だら焼き1個 糖質42.8g	 大福1個 糖質26.7g

栄養成分表示(200ml当たり) 製造者調べ	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0g
炭水化物	9.4g
-糖質	8.4g
-糖類	5.3g
-食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.1g
ビタミンC	100mg
葉酸	240μg
カルシウム	40mg
β-カロテン	1400μg

**裏の成分表を  
チェック**

---

<b>少</b>	 ヨーグルト(加糖)1個 糖質8.2g	 アーモンド10粒 糖質1.0g
	 ソイジョイ1個 糖質:5.4g	 キウイフルーツ1個 糖質:9.6g

糖質オフや糖質0の商品もあります






## 外食やコンビニ利用

外食やコンビニを利用する際、ご飯類と麺類など糖質の多い食品ばかり食べていませんか？バランスよく食べる事を意識し、組み合わせを意識して選びましょう。

例:天丼とうどんのセット



例:野菜やきのこたっぷりの鍋料理



×の雑炊や麺の食べ過ぎに注意！

例:おにぎりとメロンパン



例:海藻サラダ、おにぎり、ゆで卵、ヨーグルト



ノンオイルドレッシングは糖質が高めです。  
糖質オフのドレッシングもあります

## 糖尿病の運動療法

### 運動の必要性

運動をすると血液中のブドウ糖を消費して**血糖値を下げたりインスリンの働きを高めるほか、血圧を下げる効果**があります。食事療法に運動を組み合わせる事でより効果があります。また**寒い季節は体に脂肪を蓄えやすいため太りやすい傾向**があります。しかし寒い季節こそチャンスです！寒いと体がブルブル震えるという経験はないでしょうか。寒くて震えることで熱を産生し代謝を上げるので運動の効果が出やすいです。運動習慣をつけて痩せやすい体を目指しましょう。階段を利用したり歩いてコンビニに行くなど、日常生活に運動を取り入れてみましょう。簡単なエクササイズでも十分効果が期待できるので、家の中でもストレッチやエクササイズをしてみましょう。**血糖値が最も高くなる食後1時間くらい**が運動をするのに効果的です。

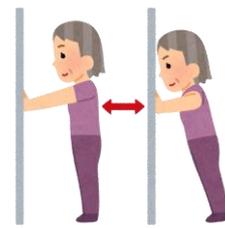
### 家の中で出来る簡単エクササイズ



テレビCM中  
その場で足踏み



椅子スクワット  
イスの立ち上がり  
10回×2セット



壁腕立て伏せ  
体をゆっくりつけて戻す  
10回×2セット