

糖尿病の食事のはなし（献立編）

ここでは、糖尿病の食事の具体的な献立例を紹介します。

目次

■糖尿病の食事のはなし（レシピ例）をお読みいただく際の注意

■糖質制限について

■献立編

(1) コンビニエンスストアでお弁当を購入する場合

1600kcal：例1)【炭水化物 60%】 ・ 例2)【炭水化物 50%】 ・ 例3)【炭水化物 40%】
 1800kcal：例4)【炭水化物 60%】 ・ 例5)【炭水化物 50%】 ・ 例6)【炭水化物 40%】
 2000kcal：例7)【炭水化物 60%】 ・ 例8)【炭水化物 50%】 ・ 例9)【炭水化物 40%】

(2) ご自宅で調理する場合（レシピ例あり）

1600kcal：例10)【炭水化物 60%】 ・ 例11)【炭水化物 50%】 ・ 例12)【炭水化物 40%】
 1800kcal：例13)【炭水化物 60%】 ・ 例14)【炭水化物 50%】 ・ 例15)【炭水化物 40%】
 2000kcal：例16)【炭水化物 60%】 ・ 例17)【炭水化物 50%】 ・ 例18)【炭水化物 40%】

糖尿病の食事のはなし（レシピ例）をお読みいただく際の注意

こちらの献立を参照するにあたり、以下の点に御留意ください。

①献立の種類について

1日の総エネルギー量 1600/1800/2000kcal の場合で、それぞれ炭水化物量が 60%、50%、40% の献立例を掲載しています。

ライフスタイルごとに毎日の食事の状況は異なります。ここでは、コンビニエンスなどで惣菜を購入する場合と、ご自宅で調理する場合があることを想定し、献立をご案内しています。

②まずは、ご自身の1日に必要なエネルギー量を確認してください

1日に必要な総エネルギー量は、身長・身体活動量・年齢や合併症の状態により変わります。実際には、主治医と相談して決めましょう。

$$1 \text{ 日の適正なエネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} (\text{注1}) \times \text{身体活動量} (\text{注2})$$

(注1) 標準体重

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(注2) 身体活動量

軽労作（デスクワークが多い職業など）：25～30 (kcal/kg 標準体重)

普通の労作（立ち仕事が多い職業など）：30～35 (kcal/kg 標準体重)

重い労作（力仕事が多い職業など）：35～ (kcal/kg 標準体重)

③腎症や心臓などのご病気があり、かかりつけ医療機関から特別な指示を受けている方はご注意ください

腎症が進行した方では望ましい総エネルギー・タンパク質・カリウムなどがここでご紹介する献立と異なります。糖尿病の食事のはなし（実践編）・腎臓の合併症がある場合も合わせてご参照ください。心臓のご病気をお持ちの方の場合は、厳格な塩分制限が必要な場合があります。

糖尿病以外の病気の影響により、食事について担当の医師や管理栄養士から特別な指示を出されている場合は、そちらを優先してください。

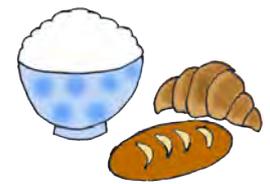
糖質制限について

①「糖質」ってなに？

「糖質」は、3大栄養素の炭水化物・タンパク質・脂質のうち、炭水化物の一部で、身体を動かすエネルギー源となる栄養素です。

炭水化物は、消化されてエネルギー源として使用される「糖質」と、エネルギーにはならないものの整腸作用や血糖上昇を緩やかにする働きをもつ「食物繊維」に分かれます。

「糖質」は生きていくためのエネルギー源を得るために必ず摂る必要がある重要な栄養素ですが、摂り過ぎてしまうと糖尿病、肥満、メタボリックシンドロームにつながる恐れがあり、健康によくはないイメージが先行しているかもしれません。



②糖質制限は体によいの？

糖質の過剰摂取により1日の摂取エネルギーが過剰になっている人の場合は、適切な量を守る方が良いと言われています。近年、日本糖尿病学会の推奨する食事療法でエネルギー摂取のうち糖質の占める割合を下げる提案がされるなど、安全な糖質制限の方法について、エビデンスをもとに情報発信がされるようになってきています。

しかし、減量などのために、トータルの1日摂取カロリーは変えずに、糖質を極端に（ゼロないしそれに近く）制限することは、その効果や安全性が証明されておらず、また長続きしにくいという点からも、現時点では勧められていません。

糖質を制限する一方で、摂取カロリー自体は大きく減らさないようにすると、結果的に脂質やタンパク質を多く食べてエネルギーを補うこととなります。脂質を多く食べると脂質異常症の発症や悪化に繋がったり、腎症のある患者さんではタンパク質を多く食べると腎臓に負担をかけてしまったりする場合がありますため、気をつけなければなりません。

炭水化物の適切な制限は多くの糖尿病患者さんにとって効果があるものの、極端に偏った栄養摂取にならず、身体に必要な栄養素をバランスよく適量摂取することが、健康への近道といえます。

③適切な糖質制限をしましょう

それでは、糖質を摂取する上ではどのようなことに気をつけて生活すれば良いのでしょうか。

例えば、一回の献立として「ラーメンとライス」、「パスタとパン」、「うどんとおにぎり」など、炭水化物を組み合わせたメニューは、糖質過多になる恐れがありますので、組み合わせを見直してみましよう。ご飯のおかわりやラーメンの大盛りをする習慣も、注意が必要です。

また、糖質の中でも特にショ糖は、血糖上昇や肥満を助長する可能性があり、過度な摂取は控えた方が良くとされています。ショ糖とはサトウキビやテンサイから作られる、いわゆる「砂糖」の主成分です。ショ糖を多く含む甘味やジュースは摂りすぎには注意しましょう。

一方でこうした糖質の摂取は極端に減らす必要はなく、適切な目安を守ることが重要です。糖質を極端に制限すると、エネルギー不足でだるさや低血糖に繋がったり、筋力低下を引き起こしたりする場合があります。

日本糖尿病学会では、炭水化物摂取比率を総エネルギー量の50～60%とすることを推奨しており、ここでは、1日の総カロリー1600/1800/2000kcalの場合で、それぞれ炭水化物量が40%、50%、60%の献立例を掲載しました。

食事については、個別に注意すべき点が異なりますので、かかりつけ医や管理栄養士に確認の上で、ご自身に合った糖質量の献立を参考にしてください。

