

糖尿病食事療法の基本～5つのポイント～

糖尿病の治療には、食事・運動・薬物療法の3つの方法があります。

この3つの方法をうまく組み合わせて血糖をコントロールし、合併症を予防することが大切です。食事療法は、血糖の上昇に直接係わってくるため、特に重要になってきます。

ポイント① 適正なエネルギー量

年齢・性別・身長・体重・日々の生活活動量などに基づき、1日の摂取エネルギー量が決まります。主治医に確認を取りましょう。



★1日の摂取エネルギーを決める目安

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

標準体重(kg) × $\left\{ \begin{array}{l} \text{軽労作(事務や軽い家事程度)} 25 \sim 30(\text{kcal}) \\ \text{普通の労作(立ち仕事が多い)} 30 \sim 35(\text{kcal}) \\ \text{重い労作(力仕事や肉体労働)} 35 \sim \quad (\text{kcal}) \end{array} \right.$

↓
1日のエネルギー量

ポイント② 1日3食、きちんと食べる

3食きちんと食べることが大切です。朝食を抜いたり、1食にだけ集中してたくさん食べてしまう食べ方はよくありません。3度の食事の内容が均等になるように心掛けましょう。

ポイント③ バランスよく食べる

バランスのよい食事とは・・・「主食＋主菜＋副菜」です。

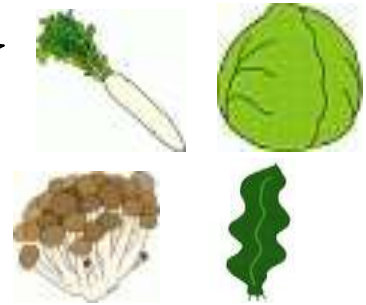
主食:ご飯やパンなどの穀物類で主に糖質類を含む食品

主菜:献立の中心となるおかず、魚や肉などのたんぱく質を含む料理

副菜:野菜や海藻やきのこ類の料理

このような食事を組み合わせて、脂肪を控えて食物繊維をしっかり摂りましょう。

食物繊維は糖の吸収を遅らせて血糖の上昇を緩やかにしてくれるよ！！



ポイント④ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛んでゆっくり食べると満腹感が得られ、食べ過ぎの予防になります。

1口20回以上を目標によく噛んで食べましょう。

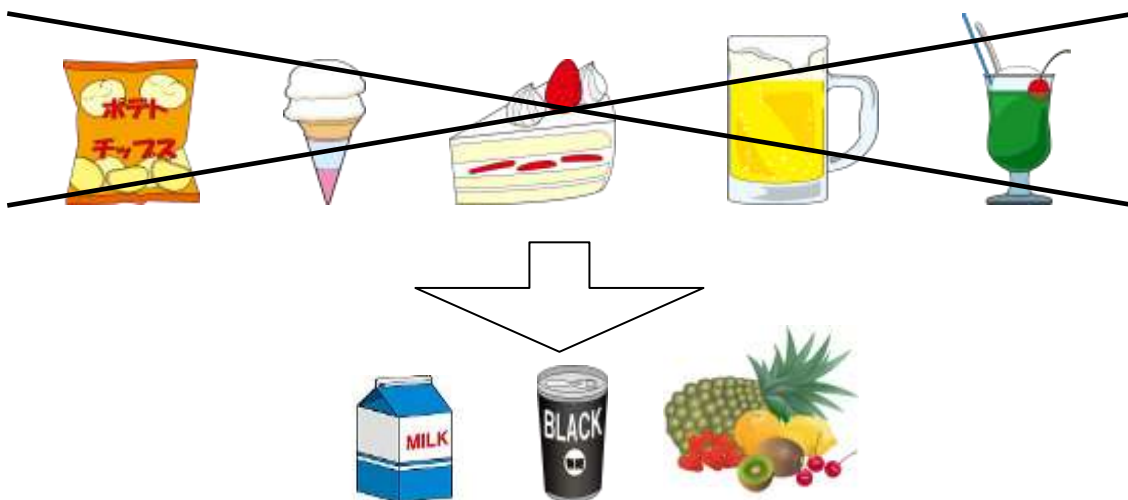


満腹中枢が働くまで20分かかかるそうだよ。

よく噛んで、早食いを予防することが大切だね。

ポイント⑤ アルコールやお菓子は控え目に

お菓子やジャム、菓子パンや清涼飲料水などは多くの糖分を含むため、急激な血糖の上昇につながります。血糖コントロールを乱しやすくなるので、出来るだけ控えることが大切です。適量の牛乳や果物を上手く代用しましょう。



**糖尿病食は特別なものではなく、バランスのよい健康食です。
そして何よりこの食事を継続していくことが大切です。**