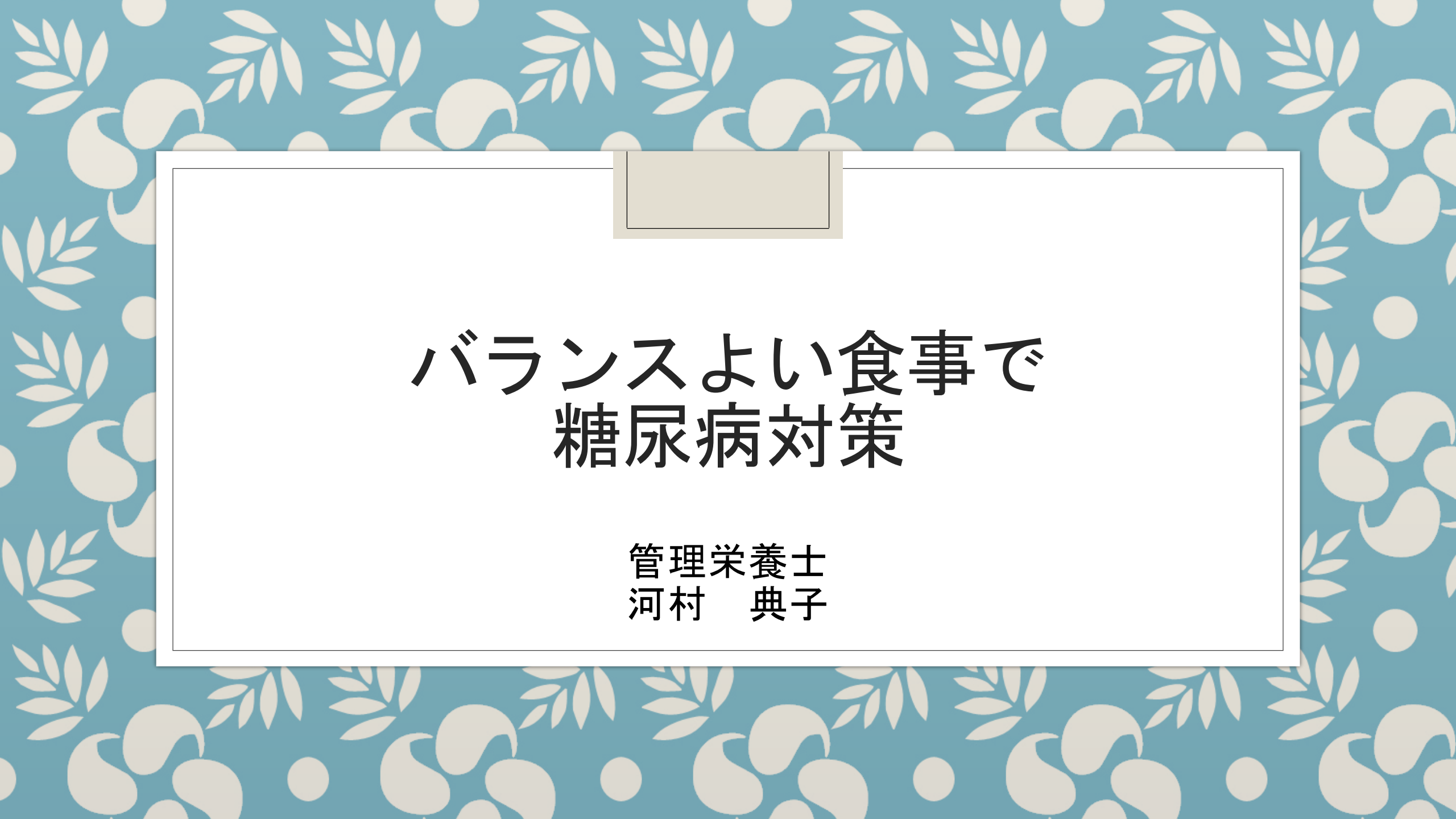




バランスよい食事で 糖尿病対策

管理栄養士
河村 典子

糖尿病と聞いたらまず何を想像します？

「血糖値が高くなる病気」

「放っておくと恐ろしい合併症につながる病気」

「食べ過ぎの人や運動不足がなる病気」

「太った人がなる病気」

というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。

こんな経験ありませんか？（耳にしたこと）

「甘いものばかり食べているからよ」

「そんなだらしない生活だから糖尿病になるんでしょう」



糖尿病で勘違い

糖尿病を発症



食習慣や運動習慣の他に、遺伝的な要因、あるいは社会的な要因など様々な要因が関係し、決して「生活習慣が悪いから」「太っているから」、まして「だらしないから」だけで発症する病気ではありません。

同じような年齢・体型・生活習慣の人でも糖尿病を発症する人、しない人がいます。

よく聞かれる質問です。

「糖尿病に一番悪い食べ物は何ですか。」

「糖尿病なんだけど、食べてはいけないものはありますか。」

「糖尿病の原因は食べ物ですか。」



食事療法を指導する立場で



「美味しい食事を食べることが、一番の楽しみです」
みなさん言われる言葉です。そうですね。
食事は楽しいものじゃないと長続きしません。

糖尿病の原因のひとつが食事と考えられることは確かにあります。
過剰に食事制限をして、ストレスがかかり過ぎないように工夫も必要です。
バランスを重視して、メニューを決めることが大切です。

糖尿病の食事のメニューを考える時



食事を単なる減らすというより、
食事を選ぶことが大切です。

糖尿病と言われた時、家族が本人に言ってしまいがちな言葉

「食べすぎじゃない」「甘いものは食べてはだめよ」「油物は体に悪いから」

「果物は食べたらだめよ」「ラーメンはカロリー高いから食べてはだめ」

「外食は厳禁」「お酒は体の毒」「炭水化物は食べない方が良く」



無意識のうちにしがちな食事

糖尿病だから食べたらダメな食べ物というわけではありませんが、糖質は食べ過ぎは控え選択メニューを検討した方がいいです。

多いパターンとしては
ラーメンとチャーハン、
おにぎりとうどん
やきそばとごはん
パスタとパン

主食となりうる、炭水化物を重ねてしまうと血糖が上がりやすくなってしまいます。



意識しすぎてしまいがち



炭水化物抜きの食事。

炭水化物抜きの食事はダイエットなどの効果も期待され、取り組まれる方も一定数おられます。

糖質は脳のエネルギー源としては重要です。

炭水化物を減らしすぎると筋肉も減少してしまいます。

＊糖質制限などから体はエネルギー不足になり、タンパク質を分解してエネルギーに変換してしまいます。筋肉はタンパク質で構成されていますので、筋肉も分解されてしまい筋肉量が減少してしまいます。

極端な糖質制限は糖尿病学会も推奨しておりません。

では、どんな食事をしたら良いでしょう。

肝臓のお話の後に説明いたします。



健康診断で確認、肝機能

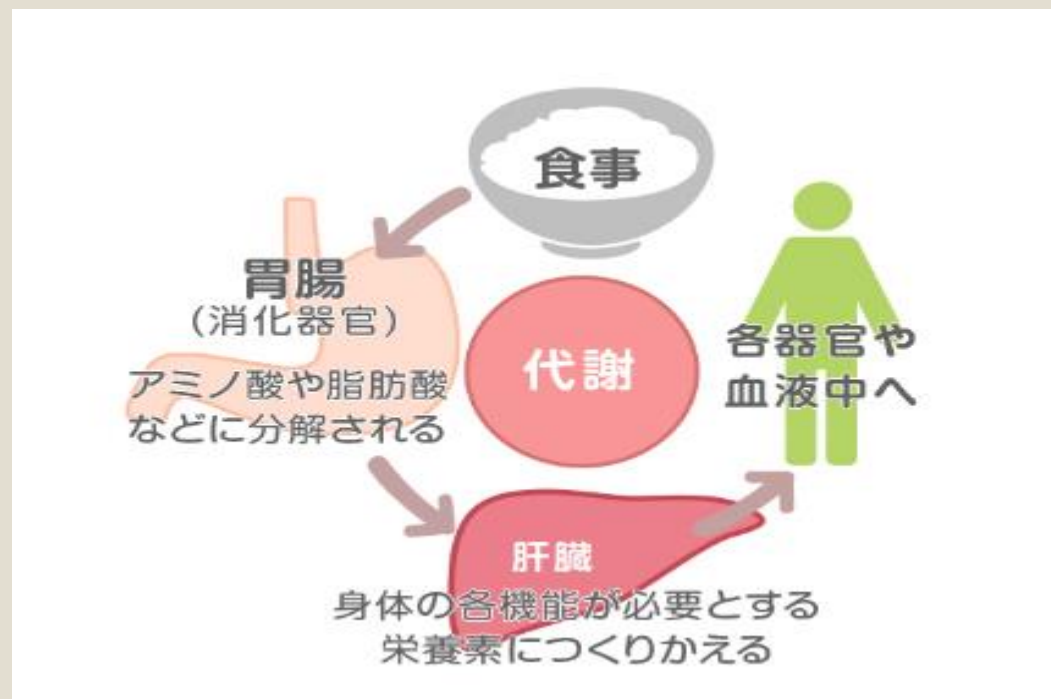


肝臓は私たちが生きていくために欠かせない大切な働きを担う臓器です。一方で、全身を巡った老廃物や有害物質が行き着く場でもあるため多くのダメージを受けやすい臓器でもあります。

しかし、肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれるように、ダメージを受けて働きが悪化したばかりの頃はほとんど自覚できる症状は現れません。そのため、むくみや黄疸などの症状が現れたときにはもはや手遅れとなることも少なくないのです。

そこで肝臓の働きの状態を把握するのに必要なのが健康診断などの「血液検査」です。というのも、肝臓の機能障害は自覚症状がない場合でも血液検査の結果に反映されやすいからです。年齢を重ねると知らず知らずの内に肝臓に負担をかけていたということも少なくありませんので、1年に一度は血液検査で肝臓の状態をチェックしましょう。

肝臓の役割・代謝



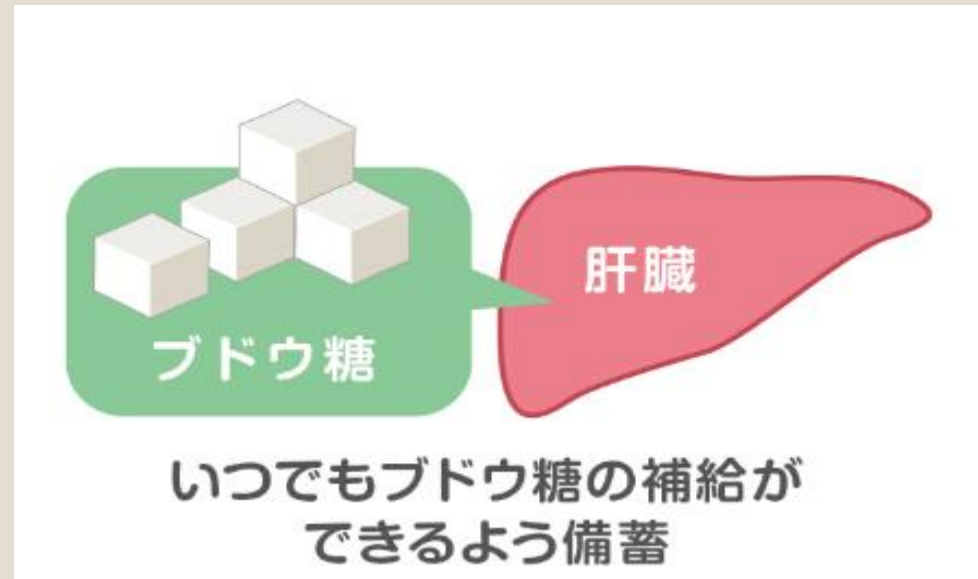
代謝

物質が化学的に変化してつくりかえられることを「代謝」といいます。肝臓でおこなわれる代謝は、消化器官からやってきた栄養を身体各器官が必要とする形に変えたり、エネルギーとしてつくり出すはたきのことです。食事から摂った栄養分の全てをそのままの形で利用することはできません。胃や腸などの消化器官で消化された後、肝臓に送られて代謝されることで、体内で使えるようになります。

肝臓の役割・貯蔵

エネルギーの貯蓄

脳の主要なエネルギー源であるブドウ糖を供給しているのが肝臓です。脳は睡眠中もエネルギーを必要とするので、補給は24時間欠かせません。いつでも補給ができる態勢に整えつつも、血糖値が上がりすぎることがないように、肝臓はブドウ糖をグリコーゲンの形で備蓄しています。



肝臓の役割・胆汁の生成



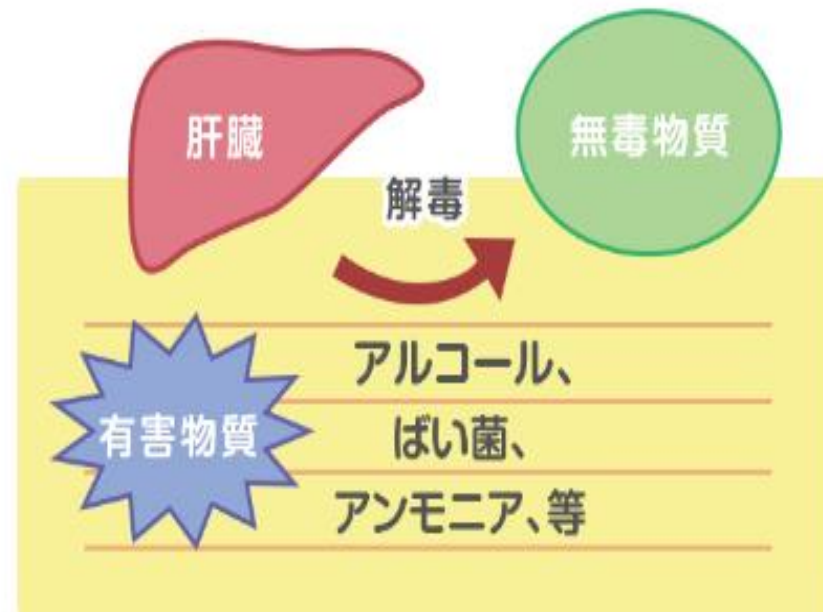
胆汁の生成

肝臓では、コレステロールと胆汁酸から胆汁をつくり出しています。胆汁にはいくつかの役割があり、脂質の消化吸収を助けるはたらきや、肝臓で処理され古くなった赤血球や微量金属などの不要物を排泄する役割などがあります。また、胆汁の材料にすることで、血中のコレステロール濃度を調整するというはたらきもあります。胆汁は胆嚢に貯蔵され、脂肪分が体内に入ると、胆管を通過して十二指腸と小腸に出て行きます。

肝臓の役割・解毒

解毒

肝臓は、身体に有害な物質を分解して無毒化する「解毒」のはたらきをします。たとえば、アルコール、栄養素を代謝する時や過度の運動によって体内で発生するアンモニアなど、身体にとって有害となる物質を無害なものへと処理します。



肝臓というアルコールをイメージ

アルコール性肝炎

アルコール性肝炎は常習飲酒家で大量飲酒後に発症し、多くの場合、食欲不振・だるさ・発熱がみられます。肝臓は痛みを出さない臓器ですが、アルコール性肝炎のときは肝臓の腫れとともに右上腹部に痛みが出現し、黄疸もみられ、尿の色が紅茶色になります。診断は飲酒歴がはっきりしていれば容易です。アルコール性肝炎にも重症型アルコール性肝炎と呼ばれる病態があり、いずれも救命率が低い重篤な肝炎です。

多量飲酒者が必ずアルコール性肝炎を発症するわけではなく、個体差があります。男性より女性のほうが少ない飲酒量でアルコール性肝障害を起こしやすいと考えられています。一度アルコール性肝炎を発症した人では飲酒により繰り返しアルコール性肝炎となり、肝硬変へと進行していきます。



脂肪肝とは？

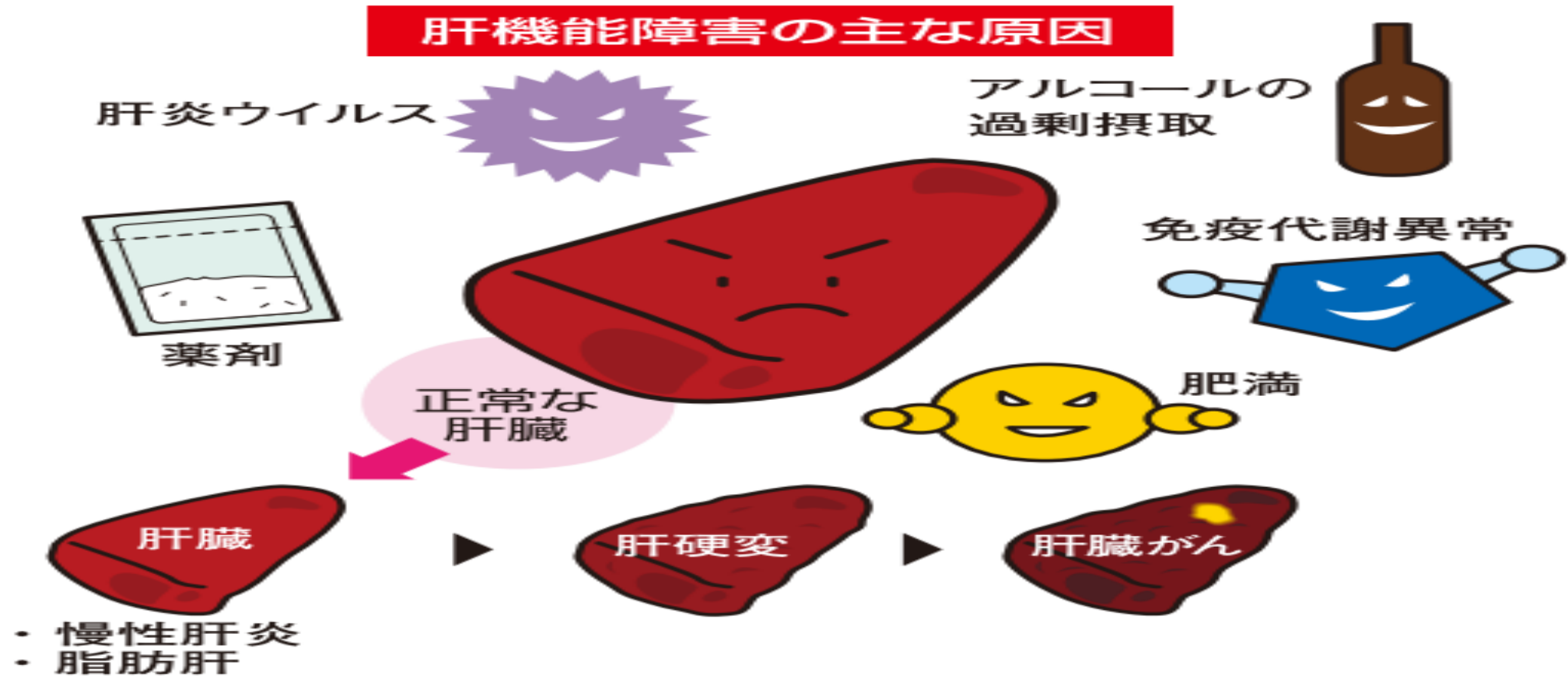


脂肪肝とは肝臓に中性脂肪がたまった状態のことです。肝臓の細胞の30%以上に中性脂肪がたまった場合に脂肪肝と診断され、放置すると肝炎などの病気につながる可能性があります。

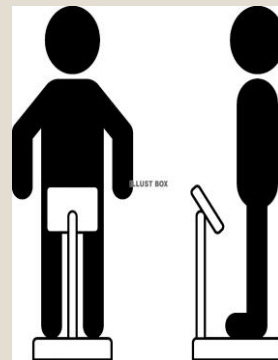
原因の多くがお酒の飲みすぎや食べすぎです。摂取エネルギー量が消費エネルギー量よりも多いと、余分なエネルギーが中性脂肪などに換えられて、体に蓄えられることで脂肪肝になるといわれています。

脂肪肝は、ほとんど自覚症状がありません。糖尿病や脂質異常症を合併することがあるので安心はできません。

肝機能を脅かす



日常生活の注意



標準体重を保ち、肥満を予防する。

バランスよい食事を心がける。

- 1) 主食・主菜・副菜
- 2) 野菜摂取を意識しビタミン・ミネラルの確保
- 3) 果物の適正量を知る。

禁酒、または酒の量を減らす。

適度な運動を続ける。



こんなこと聞いたことありませんか

健康になるために

- ◆ 肉を食べるほうが長生きする
- ◆ 生きた酵素をとるのが健康にいい
- ◆ 一日一食が健康にいい
- ◆ ○○式ダイエットで若返り
- ◆ デトックスして健康になる



野菜は毎日どのくらい食べればいいの？



日々の食事から、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を摂るためには、1日あたり350g以上の野菜を食べることが推奨されています。（厚生労働省「健康日本21（第二次）」）

野菜の種類によっても、多く含まれる栄養素の種類が異なるので、同じ野菜ばかりでなく、できるだけ色々な種類の野菜を組み合わせ、350gを目指しましょう。

バランス良い 食事とは



主食

米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となります。



副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

バランスのよい食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

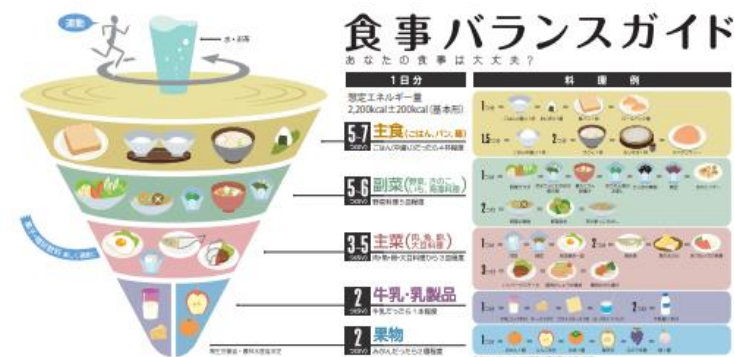
◆ 平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。



◆ 「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせてバランスよく食べること、ごはんなどの穀類をしっかりと食べること、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べることが推奨されています。

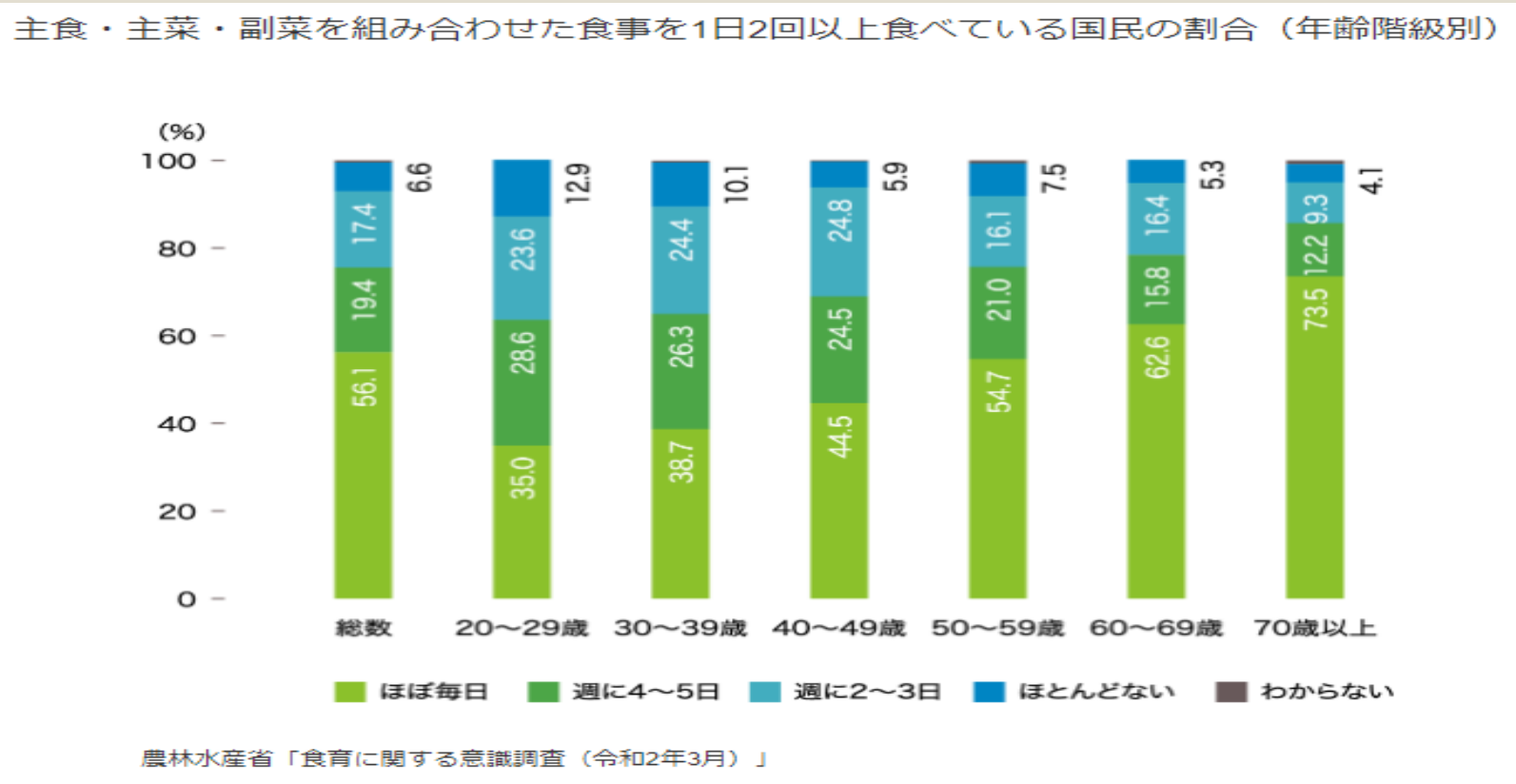
◆ 「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、平成17年に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が作成されました。

◆ 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。

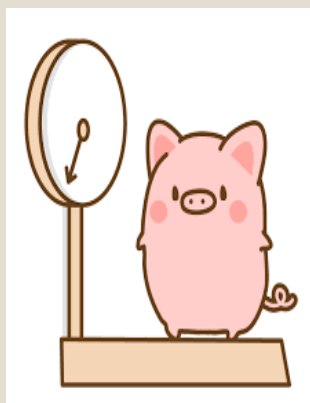


日本以外の国でも、「食事バランスガイド」のような健康的な食生活を実践するためのツール(フードガイド)が作成されています。本パンフレットの「5. 諸外国の食育施策(p.17~p.20)」で紹介していますので、ご覧ください。

内閣府の調査では、1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を2食以上ほぼ毎日とっている人の割合は67.7%。20歳代では37.7%、30歳代では49.0%と低く、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっています。



適正エネルギー の計算



適正なエネルギーの求め方

⇐ 食事療法アドバイス

エネルギー摂取量(Kcal) = 標準体重(Kg) × 身体活動量(Kcal)

標準体重の求め方

標準体重(Kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22・・・BMI

※わが国ではBMIが22kg/m²で有病率が最小になることから、これに相当する体重を理想体重として算出します。

身体活動量の目安

軽労作	デスクワークが中心・主婦など	25～30 Kcal
普通の労作	立ち仕事が多い職業	30～35 Kcal
重い労作	力仕事の多い職業	35 Kcal～

(例) 身長170cm 軽労作の場合 身体活動量28Kcal/kgとすると

1.7(m) × 1.7(m) × 22 = 63.6kg (標準体重)

63.6kg(標準体重) × 28(Kcal) = 1781 Kcal

エネルギー摂取量 約1800 Kcalとなります。



本日のランチで学んでほしいこと。

本日主食を麺類とご飯で準備しています。両方食べたいときありますよね。
その時の適量を目で見てお腹で感じてもらえたらと思います。
外食は豪華なお料理なので、野菜がいつもより不足になる可能性もあります。
そこで「プラスワンベジタブル」を準備しています。今後の参考にしてください。

これからの家での食事、外食時に少し気を遣うことでより健康で食事を楽しむことが出来ると思います。

意識改革から、バランスよい食事。生活習慣病予防につなげましょう。

