

食事療法

規則的な食生活を送り、腹八分目でカロリーのとり過ぎをせず、栄養のバランスの良い食事を行なうことで、血糖の上昇や血液中の脂質を抑えられます。

また、塩を減らすことは血圧を良好に保つためにも、有効です。

こうした、食事療法を行なうことで、血管を丈夫にして長持ちさせ、脳卒中や、心筋梗塞など合併症を予防し、神経や眼、腎臓の障害からも身を守ります。

つまり、糖尿病食は、健康を長く保っていく食事です。その方法を紹介しましょう。



バランスよく食べましょう

適正な食事のエネルギー量を知りましょう。

食事のカロリーは体格によって違います。あなたの1日に必要なエネルギーが、概ねどれくらいになるか計算してみましょう。 ※原則的に、必要栄養量は主治医が決定します。

●一日に必要なエネルギーの計算式

標準体重(身長 m × 身長 m × 22)kg × 25～30kcal

* 年齢、肥満度、労働の強さなどにより増減します。

身長	標準体重	適正なエネルギー量／日
145 cm	46kg	1200～1400kcal
150 cm	50kg	1200～1500kcal
155 cm	53kg	1300～1600kcal
160 cm	56kg	1400～1700kcal
165 cm	60kg	1500～1800kcal
170 cm	64kg	1600～1900kcal
175 cm	67kg	1700～2000kcal

例) 身長 165cm の男性の場合

標準体重 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 60\text{kg}$

$60\text{kg} \times 27\text{kcal} \div 1600\text{kcal}$

まず、今、できるところから始めてみましょう。

糖尿病の食事療法は、「めんどうだし、続かないし、制限されるのはストレスもたまる。」
「薬だけ飲んでいたら、血糖もなんとかコントロールできている。」と思われるかもしれませんが。
食事療法は、最初から完璧にするのではなく、まず出来ることから始めることが大切です。
そして、恐ろしい合併症を少しでも先に延ばして行きましょう。

間食や飲物をへらして糖分の摂りすぎを防ぎたい。

初級編 15 ページ

献立の工夫や、外食上の注意点を知りたい。

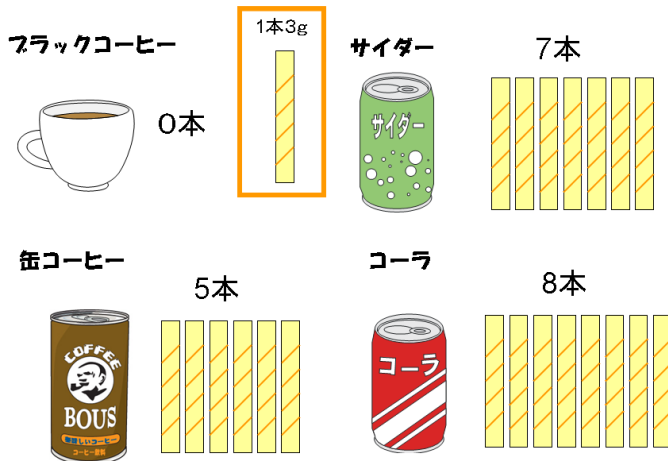
中級編 16～18 ページ

簡単なカロリー計算をして、最良の血糖を目指したい。

上級編 20 ページ

飲物に含まれる砂糖の量

清涼飲料水などにはたくさんの砂糖が含まれています。**0キロカロリー**の飲料を使えば、血糖の上昇を押さえられます。



砂糖、ハチミツ、みりんは控える

砂糖や、ハチミツ、みりんなどは血糖を急激に上げてしまうので、**代替甘味料**を使いましょう。



甘いものは、果物に替える

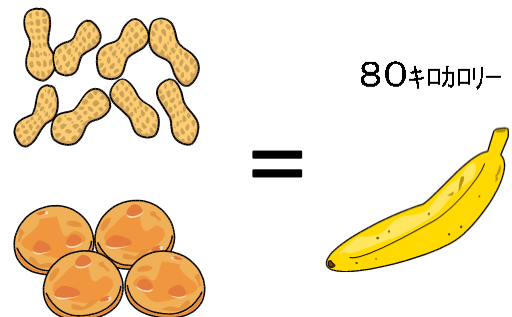
毎日とらず、「菓子は月2回」など、お楽しみ程度に楽しんでみて下さい。

果物に替えたり、0キロカロリーのゼリーを利用することで、血糖値を良好に保てます。



甘くなくても、カロリー高め

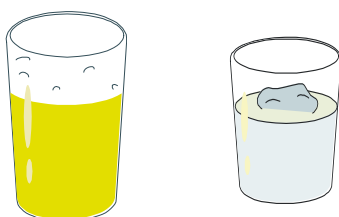
間食でついつい手が手出てしまいそうな、あられ・せんべい・ピーナッツなどの乾き物ですが、甘くなくても、手のひらに軽く乗る量で、カロリーはバナナ1本と同じ80キロカロリーになります。



お酒は、ほどほどに

アルコールで食事療法を乱してしまう方が少なくありません。

主治医の判断で血糖のコントロールが良好な方なら、ビールは中ビン1本、日本酒1合、焼酎1/2合などを食事と一緒に楽しんでみて下さい。



よく噛んで食べる

早食いは、満腹になる前に、たくさん食べて余分なカロリーを取り過ぎてしまう結果に。よく噛んで食べるようにしましょう。

