

糖尿病の栄養と食事

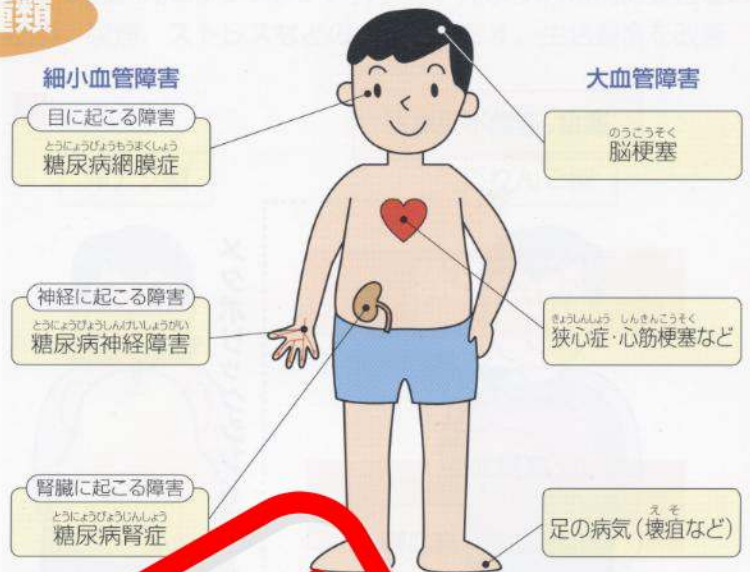
糖尿病の合併症

合併症の種類

糖尿病は自覚症状がほとんどないことが多いため、気がつかないうちに合併症が進んでいきます。糖尿病の合併症は、大きく2つに分かれます。

● **細い血管にみられる障害（細小血管障害）**
目や腎臓、手足などの細い血管に障害が起きます。糖尿病に特有の合併症であり、網膜症、腎症、神経障害は「糖尿病の三大合併症」と呼ばれています。

● **大きな血管にみられる障害（大血管障害）**
血糖値が高い状態が続くと動脈硬化が進行し、太くて大きな血管がつまりやすくなります。それが心臓の血管で起こると「狭心症」や「心筋梗塞」、脳の血管で起こると「脳梗塞」となります。



糖尿病の治療法

● 1日3食

まとめ食いは、1度にたくさん食べるとインスリンが必要になり、臓臓に負担をかけます。

● 野菜は毎食

生なら両手に1杯程度。火を通した野菜は片手に1杯。食物繊維が食後、血糖に急激に上昇するのを抑えてくれます。

● 副食（魚・肉・卵・豆腐など）は1食に1皿

ご飯より、おかずを食べすぎている人が多いもの。副食は、1食1皿にして、種類を毎食変えてください。

● 主食は適量に

ご飯だけが血糖を上げるわけではありません。主食を減らしすぎると、おかずを食べすぎたり、間食が増えるのでご注意ください。

● 油を使った料理は1日2品まで

油は非常に高カロリー。油料理の数を抑えて、とりすぎを防ぎます。

● 牛乳・果物は決められた量を

カロリーは決して低くありません。とり方は、3食に分けて使っても、間食にしてもかまいません。

● 嗜好品はルールを決める

アルコールや菓子で食事療法を乱す人が少なくありません。毎日とらず、とる場合の量も決めます。「菓子は月2回」「ビールは350ml1缶まで」など。



1日1600キロカロリーの食事の献立例

朝食	昼食
納豆のオクラ和え ハレンシアオレンジ 金平ごぼう ごはん150g みそ汁	りんご かぼちゃの含め煮 豚肉のしょうが焼きと野菜添え さやいんげんのごま和え ごはん150g

440キロカロリー

496キロカロリー

*1600キロカロリーには、間食（牛乳など）120キロカロリーを含みます。

1日3食
同じくらいに
分けて、
適量を！

夕食
炊きあわせ まぐろとかれいのさしみ なすときのこの炒め物 ごはん150g やまいもの二杯酢

544キロカロリー

（日本糖尿病学会編：「糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版」日本糖尿病協会・文光堂、2002より作成）

肥満に気をつけよう!!

外見はそれほど太って見えなくても、おなかのぼこりが出ている。こんな体型の人は中高年によくみられます。実は、おなかの中に**内臓脂肪**が蓄積していることが多いのです。

内臓脂肪が蓄積した腹部肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症などを引き起こします。



メタボリックシンドロームの診断基準

日本では、2005年にメタボリックシンドロームの診断基準が作られました。

ウエストサイズ
男性**85cm**以上
女性**90cm**以上



3つのうち2つ以上はまる	
① 中性脂肪	トリセリドが150mg/dL以上か リポタンステロールが160mg/dL未満
② 血圧	収縮期血圧130mmHg以上か 拡張期血圧85mmHg以上
③ 血糖	空腹時血糖値110mg/dL以上

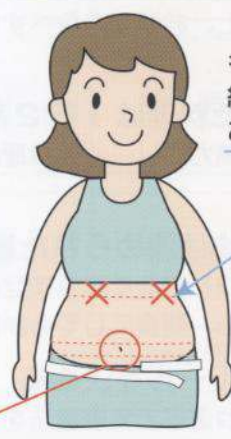
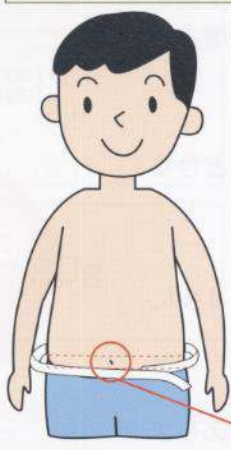
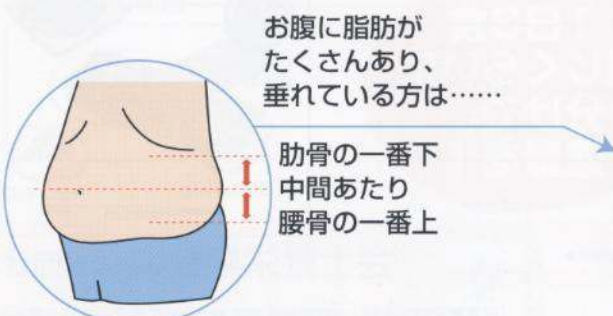
内臓肥満を解消することです。これには食事療法や運動療法を続けるとともに、定期的に体重測定、ウエスト測定を行いましょう。男性で85cm以上、女性で90cm以上で注意が必要です。

正しいウエスト周囲径(腹囲)の測り方

- ①上半身の服をぬぎ、まっすぐ立つ。
- ②軽く呼吸してリラックスしている状態で。
(空気を吸ってお腹をふくらませたり、吐いてへこませた状態にはしない)
- ③おへその位置から、肋骨と腰骨の中間地点あたりにメジャーをまわす。

男性**85cm**以上

女性**90cm**以上



おへその高さで水平に測りましょう!

糖 尿病になりやすい人とは？

● 糖尿病の原因—生活習慣と遺伝的な体質

糖尿病は、糖尿病になりやすい遺伝的な体質を持っている人に、環境的な要因が加わって発症するといわれています。親や兄弟、祖父母などの血縁者に糖尿病の人がいる場合は、「糖尿病になりやすい体質」といえます。環境的要因として、大きくかかわっているのが、食べ過ぎや運動不足、肥満、喫煙、ストレスなどの生活習慣です。生活習慣を改善するとともに、定期的に健康診断を受けましょう。

● 肥満（内臓脂肪）と糖尿病の深い関係

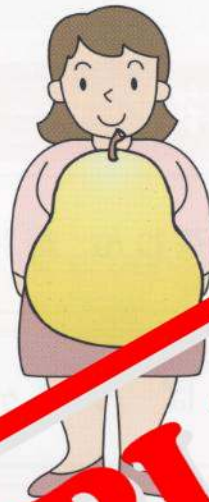
肥満は糖尿病の最も大きな危険因子の1つです。

下半身に脂肪がたまる「洋ナシ（皮下脂肪）型肥満」より、おなかの中に脂肪がたまる「りんご（内臓脂肪）型肥満」のほうが糖尿病になりやすいといわれています。

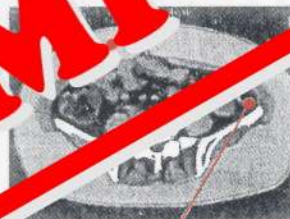
内臓の周辺に脂肪がつき過ぎると、インスリンの働きが悪くなります。まず、内臓脂肪が増えたことで、肝臓で作られるブドウ糖の量が増えます。インスリンの効きが悪いため、全身（特に骨格筋）でのブドウ糖のとり込みも低下します。これらの結果、血糖値が上がってしまいます。

* 「りんご型肥満」を見分ける方法として、ウエストサイズを測定することによって見分けられます。

洋ナシ型



りんご型



皮下脂肪
内臓脂肪
腹部CT写真



皮下脂肪
内臓脂肪
腹部CT写真

黒く見えるのが内臓脂肪

糖 尿病の自覚症状とは？

● 糖尿病は静かに近づいてくる

血液中のブドウ糖（血糖）が一定量を超えると、体の中では下記のような変化が起こります。しかし、血糖がかなり高くなっても、目立った症状はあらわれません。そうして、合併症を引き起こす状態まで進行して初めて自覚症状に気づくことも少なくないのです。これが、糖尿病が「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」といわれる理由です。

糖尿病は早期発見・早期治療が重要ですので、たとえ自覚症状がなくとも検診で「糖尿病の疑いあり」といわれたら、きちんと診断治療を受けましょう。

おもな自覚症状

- 糖が尿にもれ出る（尿糖）
- 尿の量が増える（多尿）
- トイレに行く回数が増える（頻尿）
- のどが渇く（口渇）
- 水分の摂取量が増える（多飲）
- 体重が減少する
- 疲れやすくなる



●肥満の判定

- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
BMI … 22が標準
- 標準体重 (理想体重) はBMI 22を基準として
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

●内臓脂肪型肥満の診断基準

- 1) BMI 25以上で、男性のウエスト周囲径85cm以上、女性のウエスト周囲径90cm以上は上半身肥満の疑い。
- 2) 上半身肥満の疑いと判定された例に対して腹部CT検査を行い、男女とも内臓脂肪面積100cm²以上を内臓脂肪型肥満と診断。

BMI	判定
<18.5	低体重
18.5 ≤ ~ <25	普通体重
25 ≤ ~ <30	肥満・1度
30 ≤ ~ <35	肥満・2度
35 ≤ ~ <40	肥満・3度
40 ≤	肥満・4度

食品のエネルギーに相当する運動量

	ごはん茶わん 軽1杯	約160kcal	約1時間歩く
	あんぱん 1ヶ	150kcal	約1時間歩く
	カップヌードル 1杯	360kcal	約2時間歩く
	缶コーヒー 1缶 (150ml)	130kcal	約40分間歩く
	缶ビール 1缶 (350ml)	140kcal	約45分間歩く
	焼酎・お湯わり 120ml (焼酎のみの量)	170kcal	約1時間歩く
	ショートケーキ 1ヶ	250kcal	約1時間半歩く
	チョコレート 20g	100kcal	約35分間歩く



★すこし汗ばむ程度の歩き方

社団法人 大分県栄養士会

〒870-0912 大分市原新町9-2
TEL (097) 556-8810
FAX (097) 556-8921
<http://www.coara.or.jp/~bunei/>

