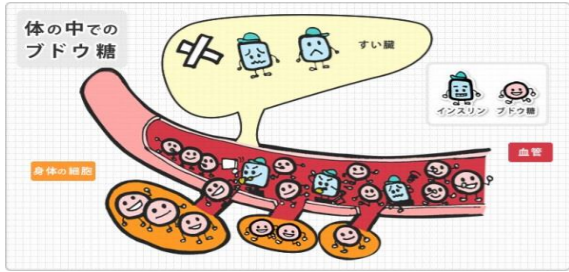


糖尿病予防

めざせ！ 血糖コントロールマスター

○糖尿病ってどんな病気(2型糖尿病)?

誰でも食事をすると、一時的に血糖値が高くなります。すると、「インスリン」というホルモンが膵臓から分泌され、時間とともに正常値に戻ります。ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンが分泌されてもうまく働かなかったりすると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが、糖尿病です。2型糖尿病は全体の95%を占め、遺伝プラス偏った生活習慣により起こります。



- インスリンとは・・・血液中のブドウ糖の量をコントロール(下げる)働きがある
- 血糖値とは・・・血液中のブドウ糖のこと。食事(特に炭水化物(糖質))を摂取すると上がる値

○2型糖尿病にないやすい生活習慣

- ① 太りすぎ
- ② 不規則な食生活
- ③ 食べ過ぎ・飲みすぎ
- ④ ストレスの多い生活
- ⑤ 運動不足

○健康診断結果の見方

糖尿病かどうかは血糖値・HbA1cの項目よりチェックします。

血糖値の基準値(mg/dl)

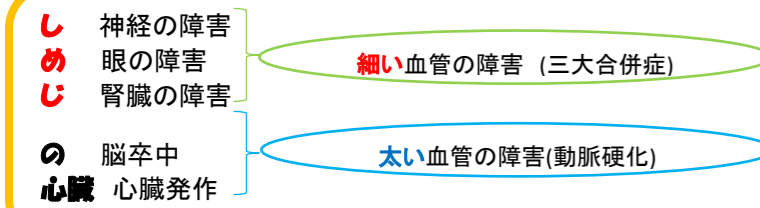
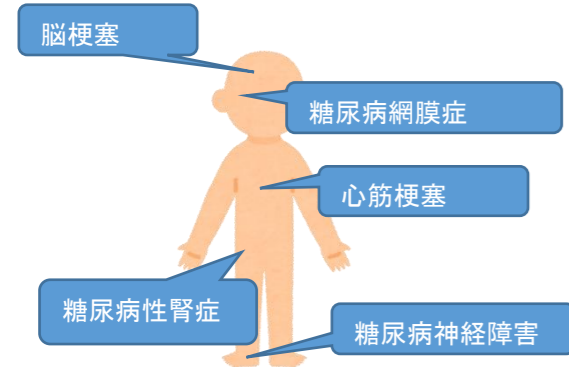
空腹時血糖: 50~99
随時血糖: 50~139

HbA1c検査(ヘモグロビンA1c)

過去1~2か月間の平均的な血糖値の状態を調べる検査
基準値(%): 5.5以下

○放置するとどうなるの?

血糖が高い状態を放置して病気が進行すると、多くの場合、合併症が起こります。糖尿病が怖いのはこの合併症で、失明・手足の切断・人工透析のほかにも脳梗塞や心筋梗塞など多くの命に係わる病気につながってしまいます。



糖尿病予防のための食習慣のポイント



ポイント①適切なエネルギー量、糖質量の食事をしよう!!

糖尿病予防のためには、必要以上のエネルギー量や糖質量を摂らないようにすることが大切です。そうすることでインスリンを分泌する膵臓の負担を軽くしてあげられます。まずは自分の適性エネルギー量・糖質量を理解しましょう!

★-1 適切なエネルギー量の求め方

$$\text{摂取エネルギー量(kcal/日)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)}$$

- ・標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
- ・身体活動量
 - 軽労作業: 25kcal (デスクワーク、主婦など)
 - 普通の労作: 30kcal (立ち仕事が多い職業)
 - 重労作: 35kcal (力仕事が多い職業)

★-2 糖質量の求め方

$$\text{糖質量(g/日)} = \text{摂取エネルギー量(kcal/日)} \times 50 \sim 60(\%) \div 4(\text{kcal})$$

* 糖質でとるべきカロリー量は摂取エネルギー量の50~60%であり、糖質1gは4kcalのため

(例)身長172cm、立ち仕事の場合

- ① 標準体重(kg) = 1.72 × 1.72 × 22 = 65.08kg
- ② 活動量 = 30kcal
摂取エネルギー量(kcal/日) = 65.08(kg) × 30(kcal) = 1952.4kcal/日
- ③ 糖質量の目標量(g) = 1952.4 × 50~60% ÷ 4 = 244~292g
1日あたりの摂取エネルギー量は1950kcal ・ 糖質量は250~300g

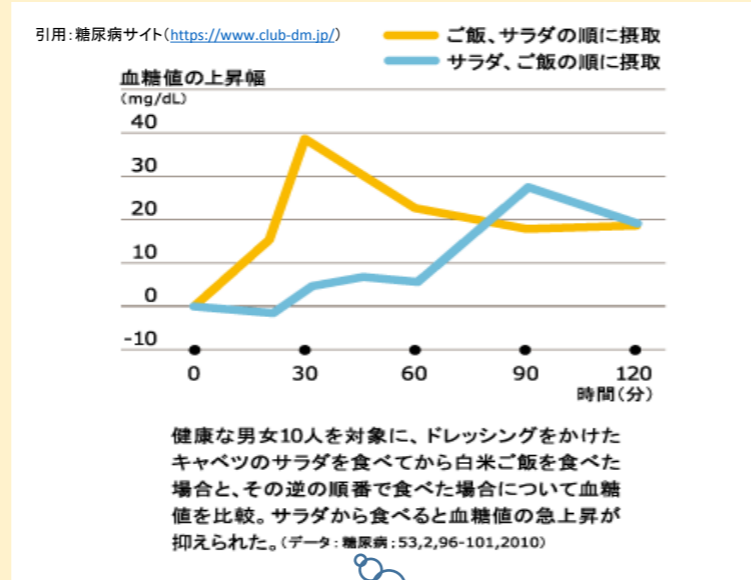
★ 自分の適正エネルギー量、糖質量を求めてみましょう!!

1日の適正エネルギー量 _____ kcal 1日の糖質量 _____ g

主食の糖質量	ごはん1膳 (150g)	食パン1枚 (6枚切り)	うどん1玉 (250g)	中華生麺1玉 (120g)	ゆでそば1玉 (200g)
	55.2g	26.6g	52.0g	64.3g	48.0g

ポイント②おかずを主食より先に食べよう! おかずファースト♪

血糖値を上げやすい主食(ご飯・パン・麺類など)よりもおかず(肉料理、魚料理、野菜・海藻・キノコ料理等)を先に食べることで、急激な血糖上昇を抑えることが出来ます。おかずの中でも、野菜類を1番先に食べると効果があるとされていますが、難しい人はどんなおかずでもいいのでやってみましょう!



おかずを食べてから主食を食べ始めるまでの時間も15分程度差があるとよいと言われています。15分かけておかずを食べるためにはよく噛んで食べることも必要になってきますね♪

ポイント③間食時は糖質の質に気を配ってみよう!

糖質を多く含む食品でも急激な血糖上昇を起こさない食材があります。そんな血糖値を上げにくい糖質の食材を選んでみましょう。

血糖値を上げにくい糖質の食材 = **低GI値で低GL値の食材**

GI値・・・グリセミック・インデックスの略で、食事全体の炭水化物(糖質)の食後血糖値の上昇能を示す指標
GI値が高ければ高いほど急激に血糖値が上がりやすい事を示す

GL値・・・グリセミックロードの略で、GI値のみでの判断より正確に血糖値への影響を知ることができる指標

血糖値を上げやすい <高GI値+高GL値>				血糖値を上げにくい <低GI値+低GL値>			
食品名	1食あたり(g)	GI値	GL値	食品名	1食あたり(g)	GI値	GL値
砂糖	10g	59	6	さつまいも	1本(150g)	44	19
大福	1個(96g)	88	42	バナナ	1本(100g)	58	12
ショートケーキ	1個(119g)	82	24	キウイフルーツ	1個(120g)	58	8
クッキー	5枚(55g)	77	23	りんご	半個(120g)	34	6
ハンバーガー	1個(57g)	66	21	いちご	5粒(75g)	40	2
ポテトチップス	1袋(60g)	60	20	牛乳	1本(210g)	34	3
ココア	1缶(350g)	63	25	野菜ジュース	1杯(190g)	43	3
ファンタオレンジ	1缶(350g)	68	29	ヨーグルト(無糖)	1食(100g)	25	1

甘いものを食べたいときは、砂糖をたっぷり使って作られたお菓子よりも、自然な甘みをもつフルーツがおすすめののがわかりますね!

ポイント④栄養バランスの整った食事を摂ろう!

糖尿病予防のために食べてはいけない食品はありません。むしろ大切なことは、適正エネルギー量、糖質量の範囲内で、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂ることです。そのために、バランスの整った食事を目指しましょう。



- ☑ 自分の適正エネルギー量、糖質量がわかり、その範囲で食事を摂る
- ☑ おかずファーストをする
- ☑ よく噛んで食べる
- ☑ 間食の際は血糖値を上げにくい食品を選ぶ
- ☑ 目指すは1汁3菜

糖尿病予防食事ポイントを押さえて生活していきましょう!!

さらなる血糖コントロールマスターを目指すためには、運動の実施も効果的です! これらも食事の改善と一緒に取り組んでいきましょう!

(公益財団法人) 福井予防医学協会

