

## 糖尿病の食事療法とは？

文責 大分東部病院健診センター センター長 大塚伸昭

糖尿病の人の食事療法は **80 キロカロリーを1単位**とする独特なものです。

デスクワークの多い**事務職**なら**標準体重1kg**当たり **25~30 キロカロリー**とします。

**標準体重**は[身長 (m)]<sup>2</sup> ×22 で求めます。身長 170cm の人なら (1.7×1.7) ×22=63.58 となり、約 64 キロが標準体重です。身長 170cm 事務職の方なら、1600~1920 キロカロリーが妥当な食事量となります。

1600 キロカロリーの食事を例として以下説明していきます。

糖尿病の食事療法は色々な栄養素を**表1~表6**と**調味料**に分類して考えます。

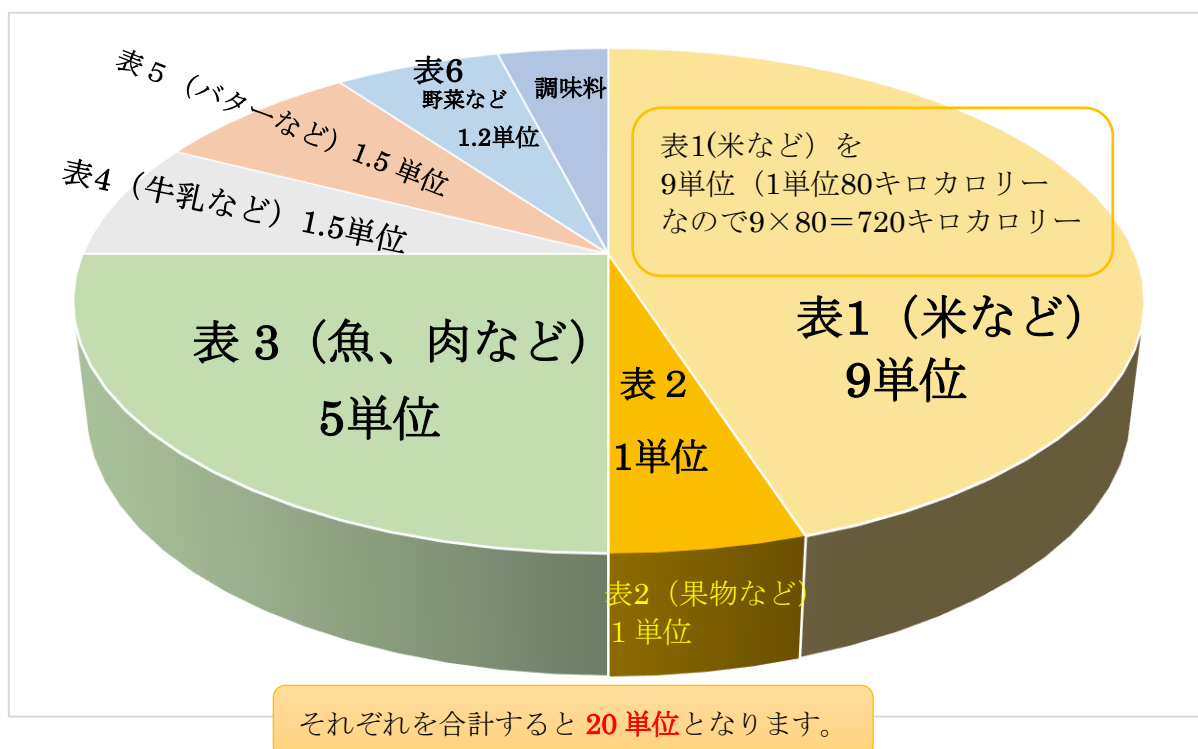
**表1**は米などの**穀類**、芋、豆などのでんぷんを多く含む炭水化物です。

**表2**は炭水化物の中でも果糖などを多く含む**果物類**です。**表3**は蛋白質で**肉、魚類**。

**表4**は蛋白質の中でカルシウム、脂質を含む**牛乳**などの**乳製品**。**表5**は**油脂**(バターなど)やピーナッツなど脂質の多い種実など。**表6**は**野菜**、**海藻**、きのこ類など。

1600 キロカロリーの場合には表1 (米など) を9単位 (**1単位は80キロカロリー**)  
表2 (果物など) を1単位、表3 (肉など) 5単位、表4 (牛乳など) 1.5単位、表5  
(バターなど) を1.5単位、表6 (野菜など) を1.2単位、調味料を0.8単位摂取します。

1600 キロカロリーの場合の、1日の栄養素摂取割合を下にグラフで示してみます。



糖尿病の食事療法をあまり難しく考える必要はありません。炭水化物（表1、表2）蛋白質（表3、表4）脂質（表5）、野菜（表6）を適切な割合で摂取するだけです。

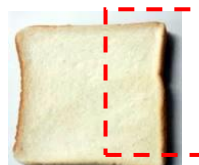
炭水化物の摂取割合を最新の食品交換表第7版では50~60%としています。腎機能低下している人は蛋白質の割合を低くする必要があります。また、急激な血糖上昇が血管の内皮細胞の障害を起こします。繊維分の多い野菜を先に摂取する、ゆっくり食事をするなどにも心がけてください。

下に具体的な1単位の食物をイラスト、写真で説明します。参考にしてください。

表1



ご飯 50g(小さい茶碗軽く半分)



食パン 30g(半分)

表2



みかん 200g (皮も含むと 270g)



バナナ 100g

表3



さんま 30g(中 1/3)



牛肉もも 40g

表4



牛乳 (普通牛乳)120ml

表5



バター 10g

表6



野菜 300g

調味料



味噌 20g

