

糖尿病の食事療法



家庭でもう一品の小鉢料理

糖尿病の治療の目的は？

◎ **血糖を正常に保つこと**

◎ **合併症の予防**

—網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化

◎ **健康な人と同じ生活を送る**

治療の方法は？



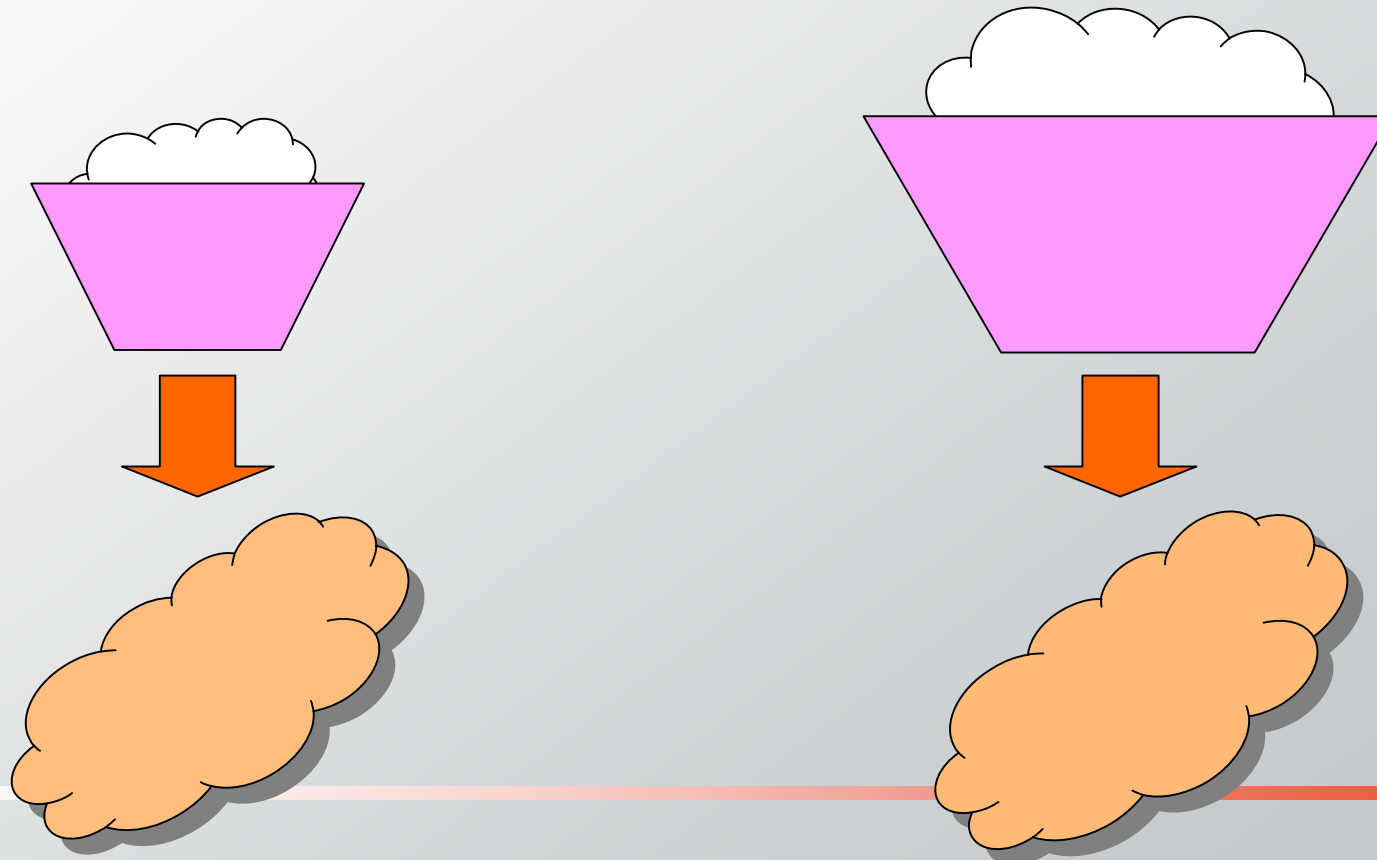
食事療法のポイント

1. 規則的な食習慣
2. いろいろな食品を食べる
3. 適正なエネルギー量の食事を摂る
4. 1～3を長く続ける

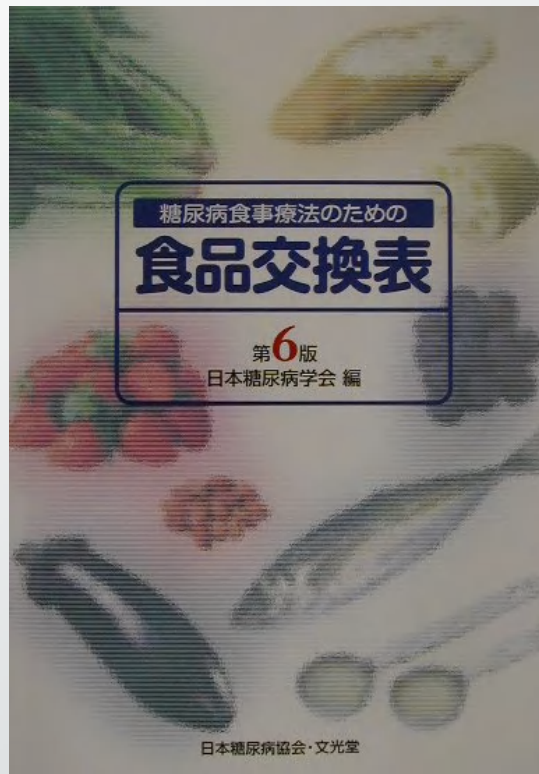
1.規則的な食習慣

◎ 1日3食できるだけ同じ時間に食べる。

1600kcalを1日3回に分けて食べた場合と2回に分けた場合



2.いろいろな食品を食べる



食品を栄養素別に6つに分類している

1単位=80kcal

例えば・・・

◎ 指示エネルギーが1600kcalの人の場合

$$1600(\text{kcal}) \div 80(\text{kcal}) = 20(\text{単位})$$

つまり、食品交換表の中から1単位のものを20個選べる！



ご飯・・・50gで1単位

↓ つまり・・・

1000g食べれば20単位(1600kcal)摂れる！

食物繊維をとろう



食品交換表の分類

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ごはん パン 麺類 いも類	果物	肉・魚 卵 大豆 チーズ 大豆製品	牛乳 乳製品	油脂類 バター マヨネーズ ベーコン ナッツ類	緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ類 海藻類	砂糖 味噌 ケチャップ みりん はちみつ
炭水化物 (糖質)	たんぱく質		脂質	ビタミン ミネラル		

◎含まれている栄養素がそれぞれ違います。

1600kcal(20単位)の分け方

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日 合計	11	1	4	1.5	1	1	0.5



朝	3	1	1	1.5	1	0.3	0.5
昼	4		1			0.3	
夕	4		2			0.4	

充足率ランキング

(対象:H20年4月~11月の入院患者24名)

1. 調味料.....145%
2. 表5(油脂類・多脂肪食品).....129%
3. 表3(肉・魚・卵・大豆製品).....125%
4. 表1(ごはん・パン・麺・いも類).....104%
5. 表6(野菜・海藻類・きのこ類).....74%
6. 表2(果物).....70%
7. 表4(牛乳・乳製品).....35%