# ＊ 食事療法 ＊

・食事療法のポイント
・アルコールについて
・菓子類・嗜好飲料について
・外食を選ぶときのポイント
・食事療法を続けるためのポイント

## ● 食事療法のポイント

**１．適正なエネルギー量の食事をとりましょう**

適正な体重を保ちながら、日常の生活に必要な量の食事をします。
エネルギー摂取量は、性別・年齢・身長・体重・身体活動量・血糖値・合併症の有無を配慮し設定されます。適正エネルギー量は個々に異なります。
医師から指示された量を守り、食事をとりましょう。

エネルギー摂取量＝身体活動量(※1)×標準体重(※2)

※1　身体活動量の目安(体重1kgあたり)

| | | |
|---|---|---|
| 軽労作 | デスクワークが主な職業・主婦など | ２５～３０Kcal |
| 普通の労作 | 立ち仕事が多い職業 | ３０～３５Kcal |
| 重い労作 | 力仕事が多い職業 | ３５Kcal～ |

※2　標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×２２

**２．栄養のバランスが偏らないようにしましょう**

健康を保つために必要な栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂肪・ビタミン・ミネラル）や、食物繊維などが不足したり、偏ったりしないように、何をどれだけ食べるかを考えます。この食事を組み立てやすくするために、「糖尿病食事療法のための食品交換表」（日本糖尿病協会：文光堂）を利用する方法もあります。

**食品交換表**の特徴

・主に含有している栄養素によって食品を６つの表に分類しています。
・食品のエネルギー８０Kcalを１単位と定め、１単位の食品分量を示しています。
・日常使う食品に８０Kcalのものが多いので目安が付けやすい。
　例：卵１個・鯵中１尾など
・同じ表の中の食品を同一単位内で取り替えることができ食事に変化をもたすことが出来ます。
＊実際に使うときには管理栄養士に相談しましょう。

**３．１日３回規則正しく食べましょう**

食事療法を効果的に行うには、１日の指示エネルギー量を朝食・昼食・夕食の３回の食事にほぼ均等に分割し一定の間隔をあけて規則的に食べるようにします。このことによって食後の血糖値の変動を少なくし、高血糖や低血糖を避けることができます。

## ● アルコールについて

アルコール飲料は、糖尿病の治療や合併症の予防上いろいろな面で悪影響があり、食生活を乱しやすいので出来るだけ禁酒するようにしましょう。
アルコール飲料は、エネルギー量が高いにもかかわらずアルコール以外の栄養は無いか、もしくはごくわずか含まれるだけです。原則的には他の食品と交換出来ません。
飲酒については、必ず主治医とよく相談をし、指示を守りましょう。

## ● 菓子類・嗜好飲料について

お菓子やジュース類には砂糖が多く含まれています。砂糖は同じ炭水化物の中でも穀類や芋類に比べると消化管からの吸収が早く、血糖値を高くするなど治療上好ましくありません。

＊ ただし、低血糖症状がでたときにはこれらを摂取することにより血糖をコントロールすることがあります。

## ● 外食を選ぶときのポイント

① 多種類の材料を使っている料理を選びましょう。
② 油料理を控えましょう。
③ 穀類(ご飯・パン・麺類・芋類)を食べ過ぎないように、自分の分量に合わせて余分は残しましょう。
④ たんぱく質源(魚・肉・大豆製品・卵など)と野菜不足に気をつけましょう。
⑤ 炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂れるように多くの食品を使っている和定食などを選びましょう。

## ● 食事療法を続けるためのポイント

*<ステップ1>*
① 毎日、３食、主食・主菜・副菜の揃った食事をしましょう。
② ゆっくり食べましょう。
③ 味付けは薄味にしましょう。
④ 食べ過ぎる傾向のある料理は小ぶりな器に入れ、見た目で満足感を得られるようにしましょう。
⑤ まとめ食いはしないようにしましょう。
⑥ 残飯整理はしないようにしましょう。
⑦ 外食の摂りかたに気をつけましょう。

*<ステップ2>*
① 食品を計量する習慣をつけましょう。
② 食事記録をつけましょう。
③ 適正な体重を維持しましょう。