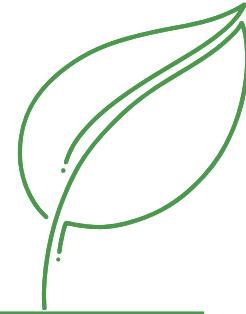


生活習慣病対策講座

予防・改善のための食生活



糖尿病編

いつもの食習慣を振り返ろう！

1日に口にしている“食べ物・飲み物”的
よくあるパターンを記入しましょう

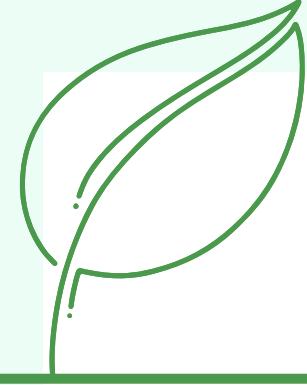
6 : 00

12 : 00

18 : 00

24 : 00





糖尿病対策のための食生活ポイント

01

目標体重を維持する食事量

02

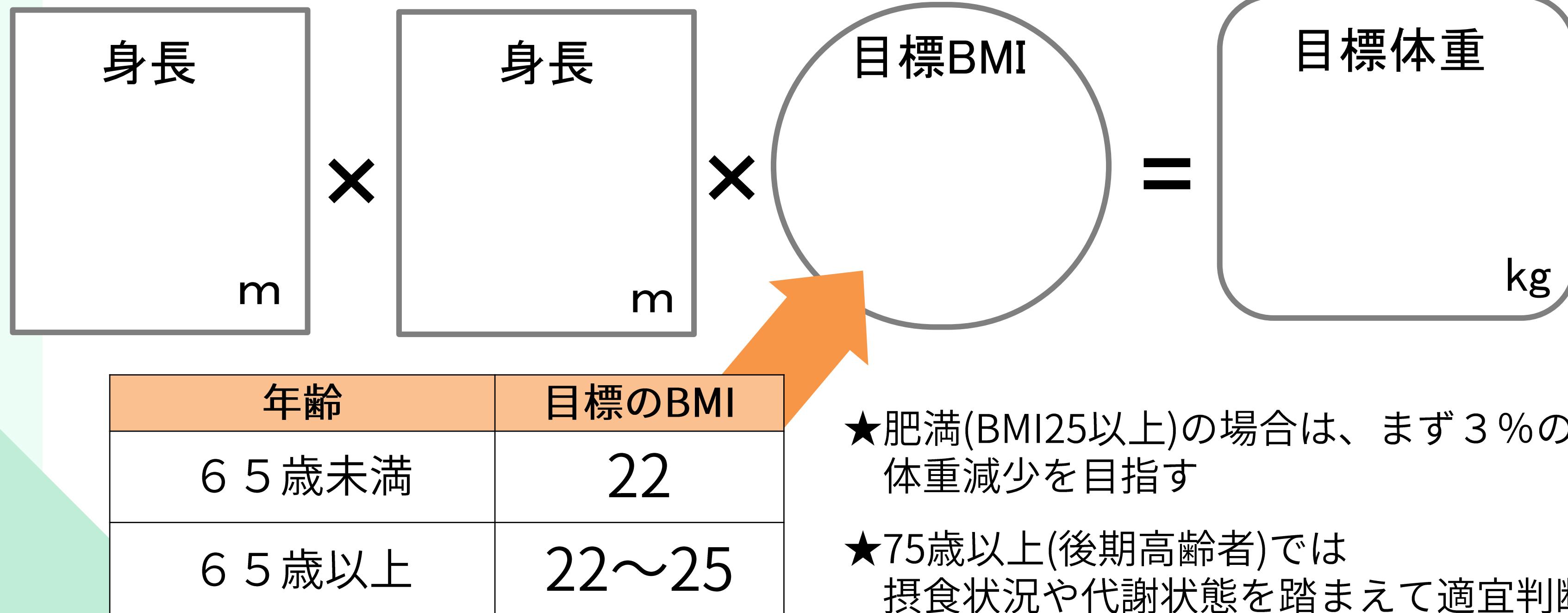
高血糖を防止する食事バランス

03

血糖を安定させる食事リズム

目標体重を確認しよう

※主治医の指示を優先しましょう



今の食事量を評価する

目標とする体重に対して…

体重維持



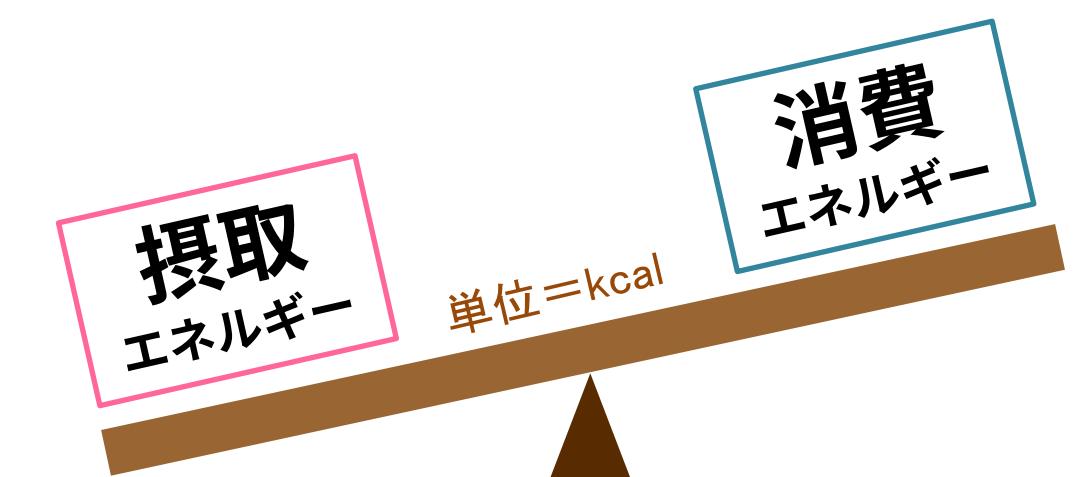
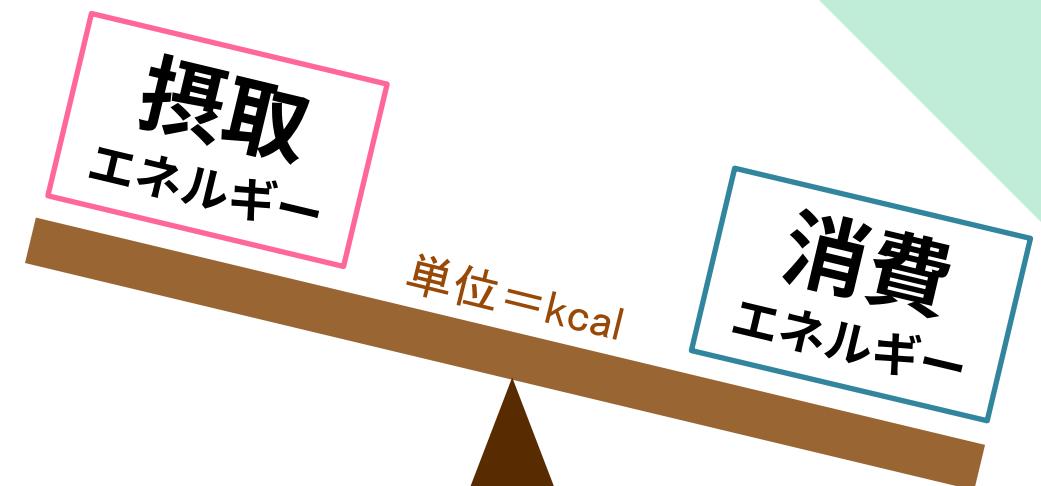
食事量…ちょうどいい

体重減少

食事量…少ない

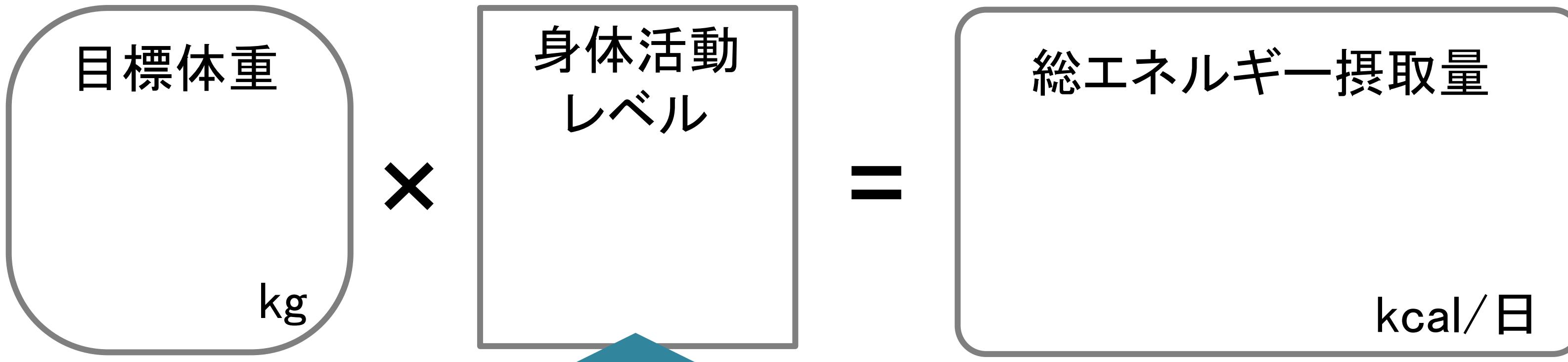
体重増加

食事量…多い



食事量を確認しよう

※主治医の指示を優先しましょう



活動の目安	身体活動レベル★
座って行う活動や在宅が多い	25～30 (25)
毎日の運動習慣や外出する習慣がある	30～35 (30)
一日のほとんど立つ、活発な運動を行う	35

★フレイル予防には大きい係数、肥満の場合は小さい係数で設定できる

健康的な基本の食事



対策ポイント

1日3食、同程度の量とバランス



主食

1食のごはん量(g)
=1日のエネルギー量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g

副菜 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

1食100~120g
…両手いっぱいの生野菜



主菜 肉・魚介類・卵・大豆製品

※練り製品など加工食品も含む

1食 手のひらサイズ 1~2つ

《1日 4~5つ》



血糖と関わりの深い栄養素

炭水化物

糖質

$1\text{ g} = 4\text{ kcal}$

- エネルギーや血糖として、まず利用される
- 余剰は脂肪になる

炭水化物 総エネルギー量の40~60%

食物繊維 1日20g以上

参考：糖尿病治療ガイド2022-2023

食物繊維

$1\text{ g} = 0 \sim 2\text{ kcal}$

- 糖の吸収を遅らせる
- コレステロールの排泄を助長
- 食塩(ナトリウム)の排出を助長

日本人の摂取状況

炭水化物 エネルギー比率 52%

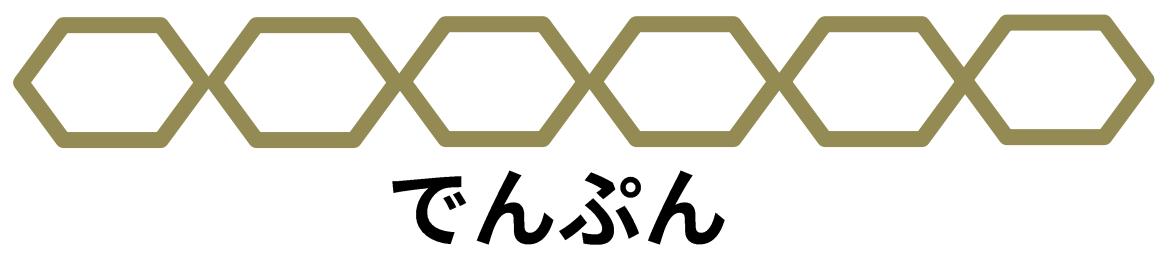
食物繊維 平均18.2g

参考：令和5年度 国民健康・栄養調査

糖質の種類

主食・いも類

糖の鎖が長く、
分解してから吸収される



甘い菓子・ジュース・砂糖

糖の鎖が短く、
そのまま吸収される



単純糖質

**肥満・高血糖
リスク上昇！**

甘味調味料

砂糖、みりん、はちみつ、シロップなど

1日 大さじ1～2杯まで

※はちみつ、シロップのみ利用の場合 1杯まで

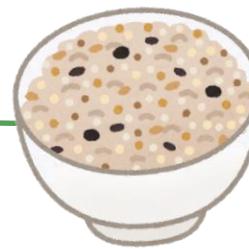


対策ポイント

- 甘い嗜好品は今より控える
- 甘味調味料を使用する料理は1食1品程度にする
(甘酢漬け、甘辛煮、照り焼きなど)

糖質を多く含む食品の摂り方

主食 ごはん・パン・麺



対策ポイント

- 未精製穀類入りにする
- 欠食など極端に制限しない

ごはん100g相当の主食を比較			
食品名	重量	食物繊維	炭水化物
白米	炊飯後 100g 60g	0.3g	37.1g
玄米		1.4g	34.3g
もち麦		3.0g	26.7g
食パン		1.4g	28.0g
全粒粉パン		2.7g	24.0g
ライ麦パン		3.4g	31.6g

！炭水化物制限について…

2型糖尿病の血糖コントロールのために、
6～12カ月以内の短期間であれば炭水化物制限は有効である

参考：糖尿病診療ガイドライン2024

注意点

- エネルギー摂取量は適正であること
- 緩やかな制限であること → 約130g/日

約130g/日

ご飯1食
70g程度 + おかず
など

糖質を多く含む食品の摂り方

果物	1種類の場合:バナナ りんご みかん	1本 半分 2個	いちご キウイ パイナップル	10粒 1.5個 10切
1日	100~200g			

！果物加工品について…

ジャム 水分が飛び、砂糖も追加されている

缶詰 砂糖を含むシロップにつけられている

果汁ジュース 食物纖維が少なくなる

ドライフルーツ 水分が飛び、糖度が高い

対策ポイント

●果物加工品は控える

食物繊維を多く含む食品の摂り方

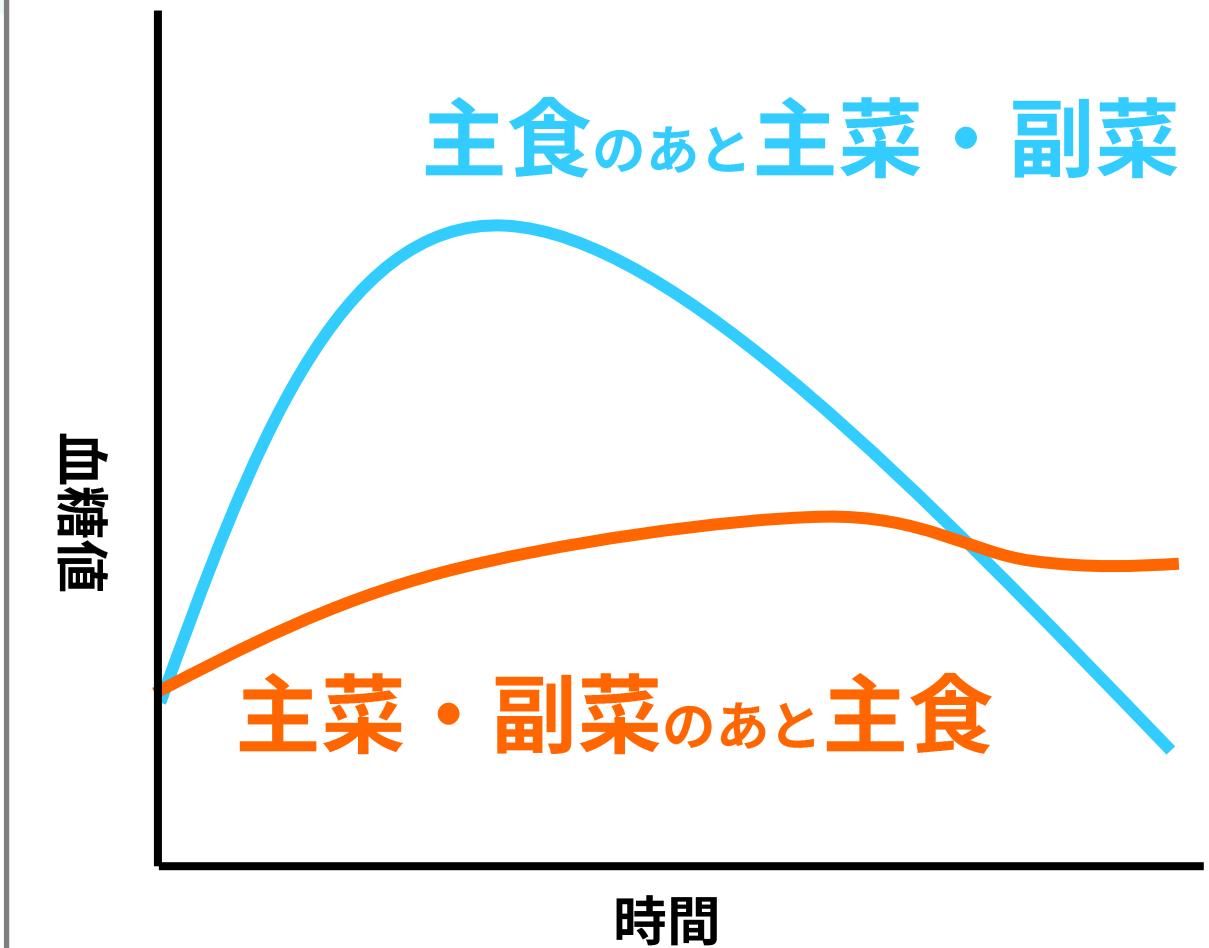
副菜 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



対策ポイント

- 毎食、しっかり食べる
- 野菜を含むおかずを先に食べる

食べる順番による血糖変化イメージ

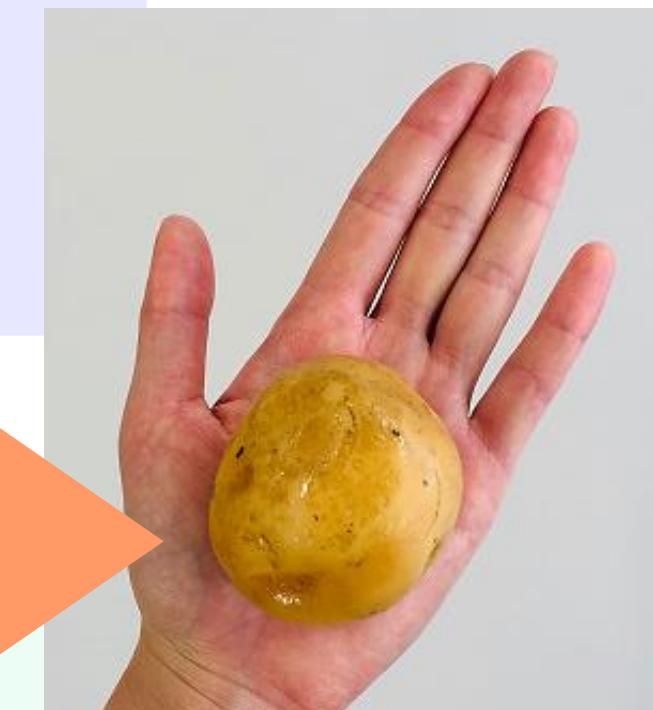


いも類 1日 手のひらサイズで1つ

各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし

上の量を超える場合は主食量を調整

ごはん50g相当



野菜ジュースについて…

野菜 ≠ 野菜ジュース

- ▶ 野菜よりエネルギーが高い
- ▶ 食物繊維が少ない



たんぱく質・脂質を多く含む食品の摂り方

主菜 肉・魚介類・卵・大豆製品

乳製品 1日 下の2つ分

- 牛乳コップ半分(100ml)
- ヨーグルト小パック1つ(100g)
- チーズ1個or1枚

たんぱく質

総エネルギー量の20%まで

脂質

炭水化物、たんぱく質を引いた残り

参考：糖尿病治療ガイド2022-2023

調味油・調理油 1日 大さじ1杯

各種油、マヨネーズ、バター、マーガリンなど

! 合併症予防への配慮が必要

腎機能低下 たんぱく質の摂りすぎに注意

脂質異常症 脂質の種類に注意



対策ポイント

- 極端におかずには偏らない
- 連日の揚げ物は控える

減塩を意識する

食塩

1日

高血圧の方 6g未満

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

日本人の摂取状況

男性 平均10.3g

女性 平均8.8g

参考：令和5年度 国民健康・栄養調査



対策ポイント

●調味料は計量する

●汁物・麺類は1日1回まで

写真＝メディカ出版「56(56)糖尿病ケア 2019vol.16 no.1」



減塩、
副菜増量

汁少なめ、具たくさん

飲酒は健康に配慮する

アルコール 1日 25gまで

参考：糖尿病治療ガイド2022-2023

1日の純アルコール量

男性 20g 未満

女性 10g 未満

休肝日
週 1回以上

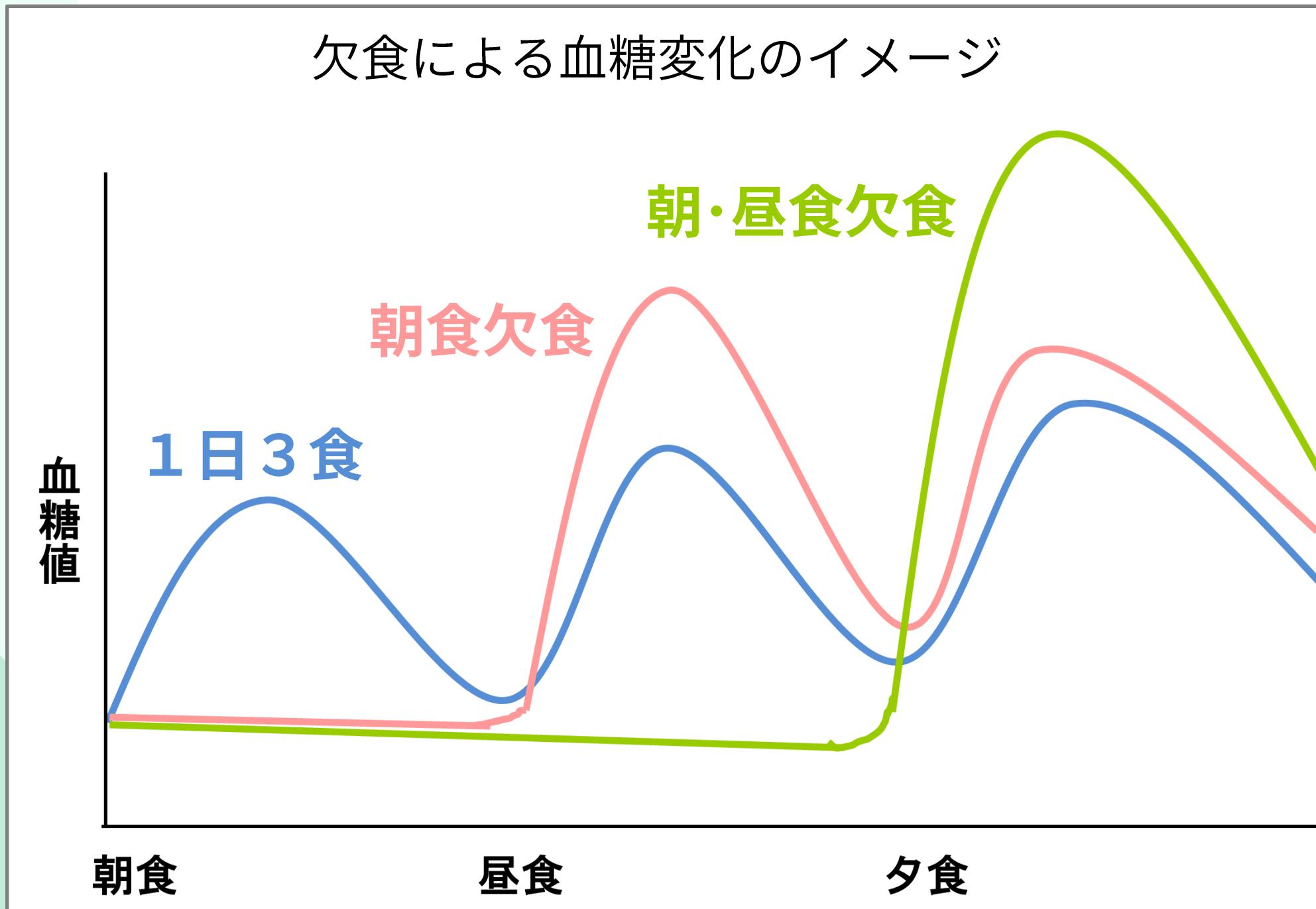
参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

体質等によっては、より少ない飲酒量が勧められます。

純アルコール20g相当量 <=2500÷アルコール度数(%)>

日本酒 アルコール15%	焼酎 アルコール25%	ビール アルコール5%	ウイスキー アルコール43%	ワイン アルコール14%
180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
1合	1合弱	中瓶 1本	シングル 2杯	グラス 2杯

1日3食、欠食しない



対策ポイント

- 朝食・昼食を欠食しない
- 昼食から夕食の時間が空く場合は分食を取り入れる
- 夕食後～就寝まで2時間以上あける



STOP早食い！

早食いは肥満や糖尿病のリスク上昇

- 食事の時間を確保する
- よく噛む
- 食材を大きく切る

分食の摂り方



食物繊維を含むもの

もち麦入りおにぎり
サンドイッチ・シリアル
豆乳・煎り大豆
カットフルーツ など



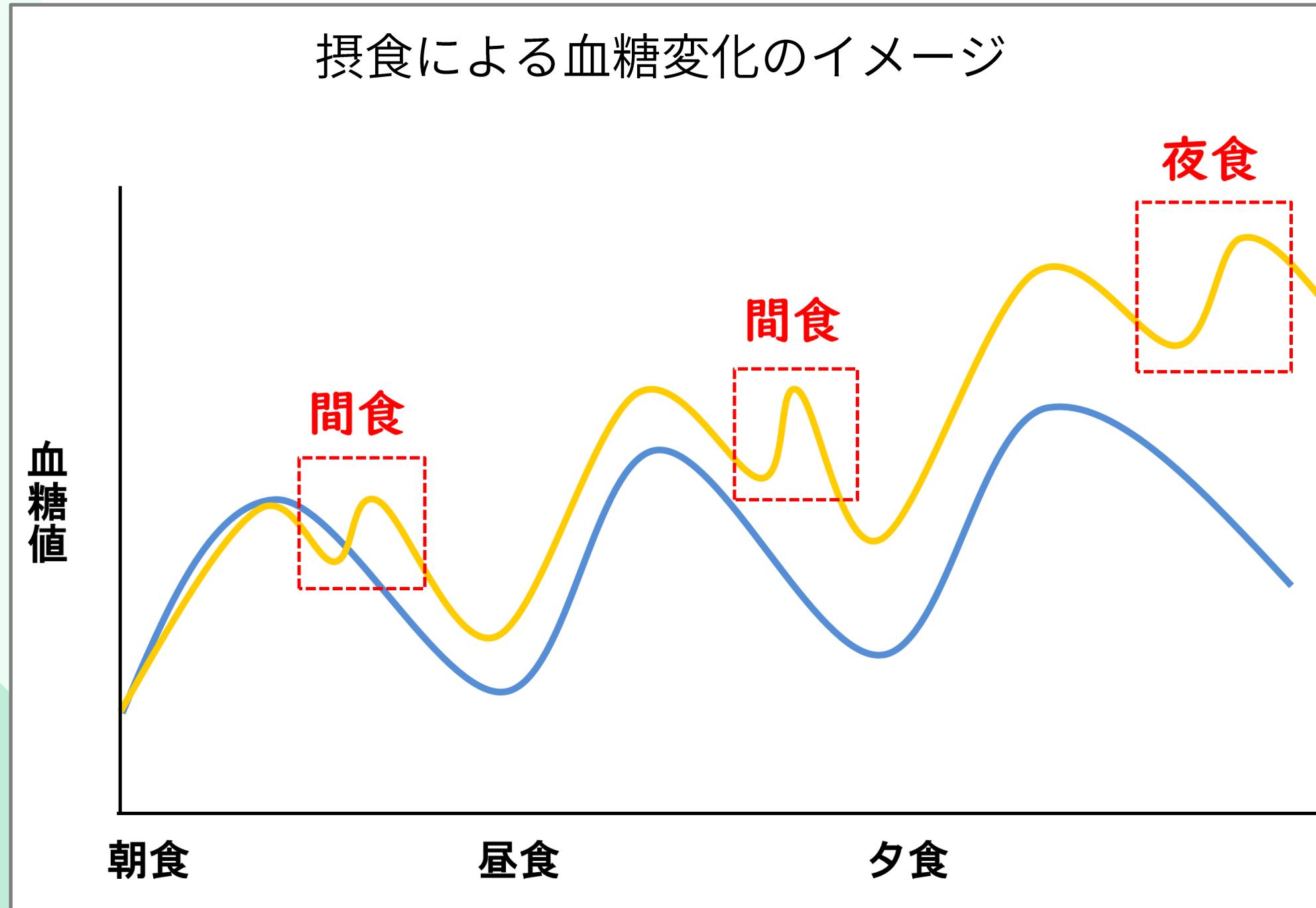
高エネルギー食を避ける

淡白な主菜や副菜
×
ゆでる・煮る
蒸す・レンジ調理 など

例〉 おにぎり1個、バナナ + ごはん半膳、野菜と鶏肉のスープ

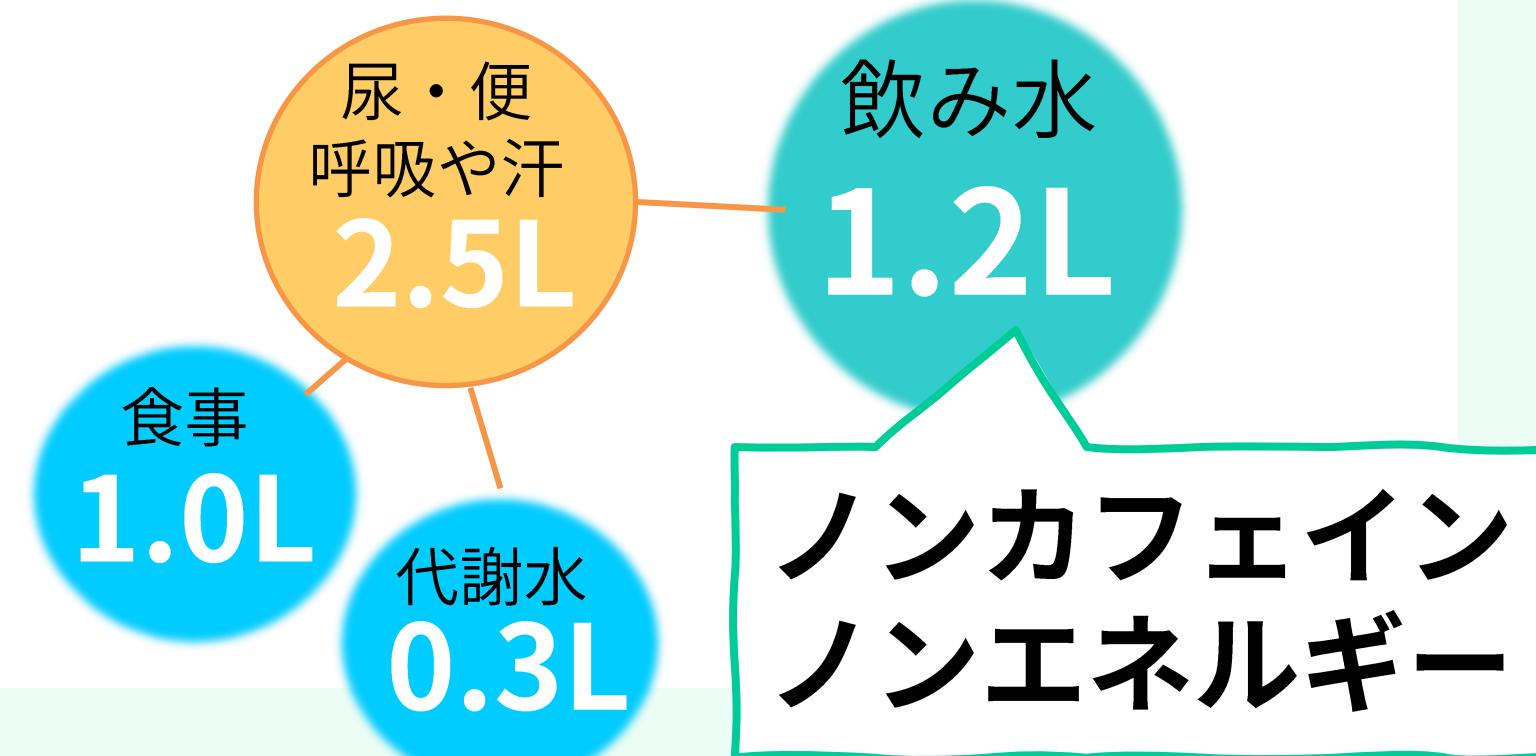
合わせて 1 食分

摂食のタイミングを意識する

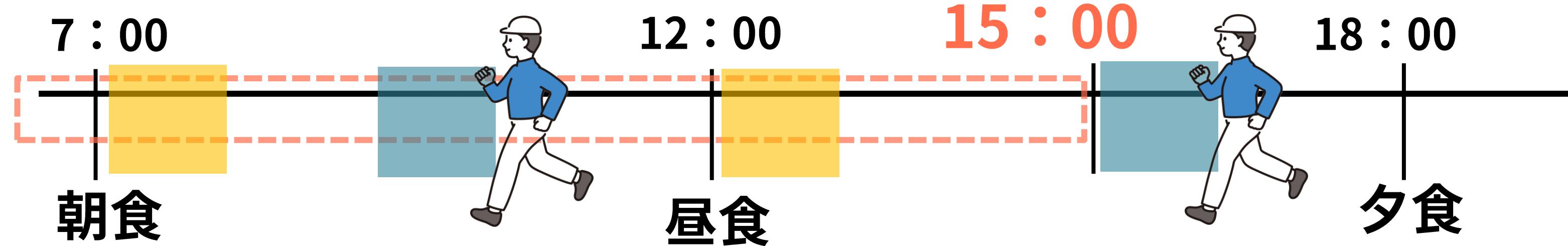


- 間食は回数を決める
- 水分補給は水や茶で

⚠️ 水分補給の適した飲み物



血糖上昇を抑える菓子類の摂り方



対策ポイント

- 食事に続けて食べる
- 運動前・活発な活動前に食べる
- 15時以降は控える

間食には適量内の果物や乳製品がおすすめ

おやつの選択肢として…

低カロリー甘味料

糖として吸収されない
= 血糖値を上げない

(難消化性オリゴ糖、糖アルコールなど)

低GI食 血糖が急上昇しにくい
(口カボマーク製品など)

糖尿病対策のための食生活ポイント

01

目標体重を維持する食事量

- 体重変化の確認から食事量を振り返る

02

高血糖を防止する食事バランス

冷凍野菜やカット野菜が便利！
きざみ野菜の常備もおすすめ

- 主食・主菜・副菜を毎食同じくらいで揃える
- 甘い調味の重複は控える
- 甘い菓子類・果物加工品・アルコールは控えめに

03

血糖を安定させる食事バランス

- 1日3食、欠食しない（食事間隔が空く場合は分食を！）
- 間食は量を決めて、タイミングを工夫する
- 「早食い」「食べたら寝る」を避ける

