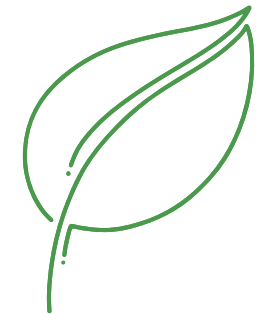


生活習慣病対策講座

# 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！

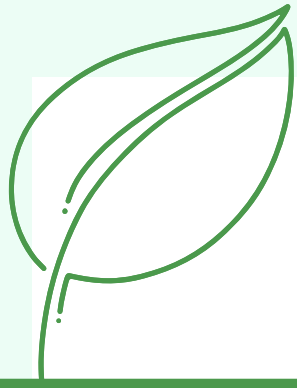
1日に口にしている“食べ物・飲み物”の  
よくあるパターンを記入しましょう

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

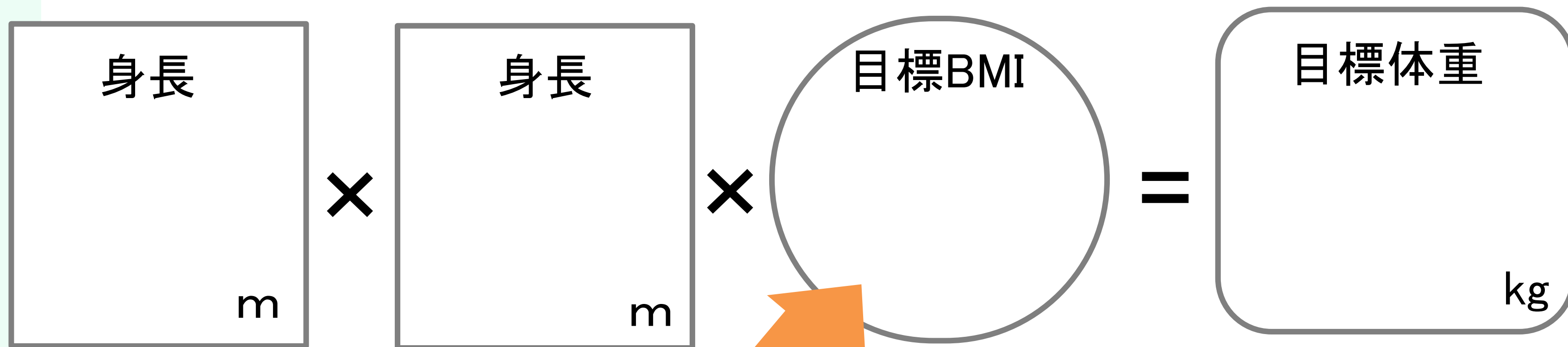
高血糖を防止する食事バランス

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



年齢	目標のBMI
65歳未満	22
65歳以上	22～25

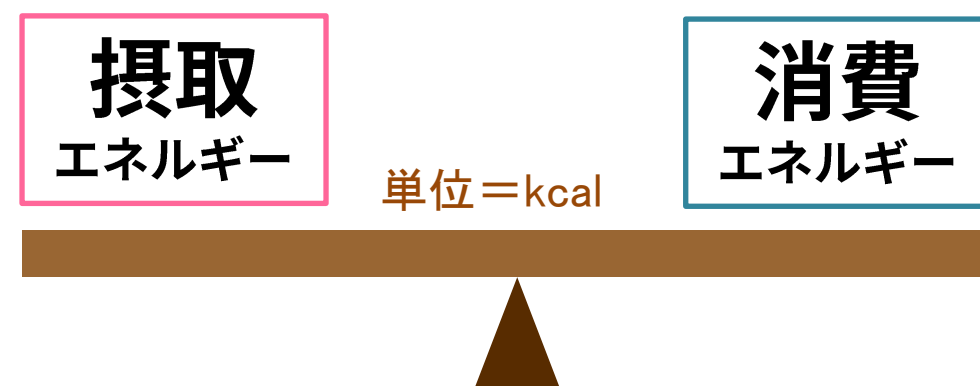
★肥満(BMI25以上)の場合は、まず3%の体重減少を目指す

★75歳以上(後期高齢者)では  
摂食状況や代謝状態を踏まえて適宜判断する

## 今の食事量を評価する

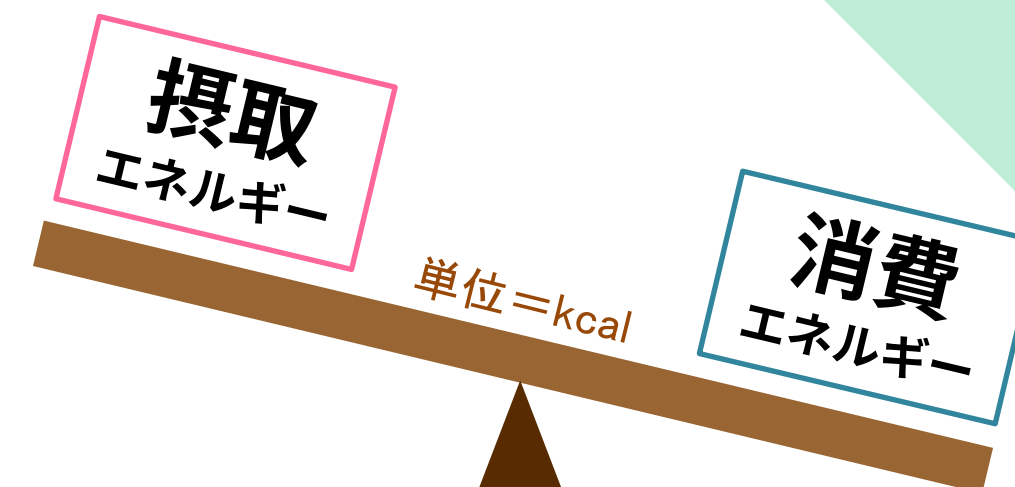
目標とする体重に対して…

体重  
維持



食事量…ちょうどいい

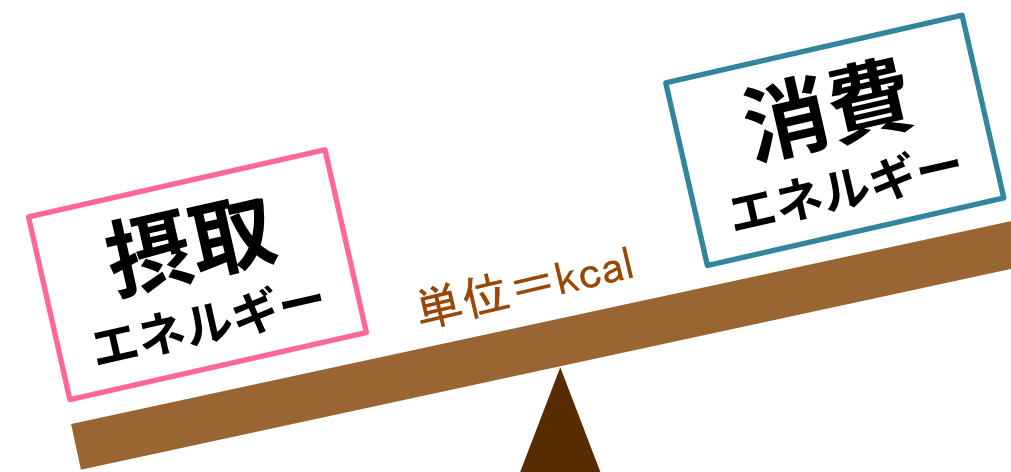
体重  
減少



食事量…少ない

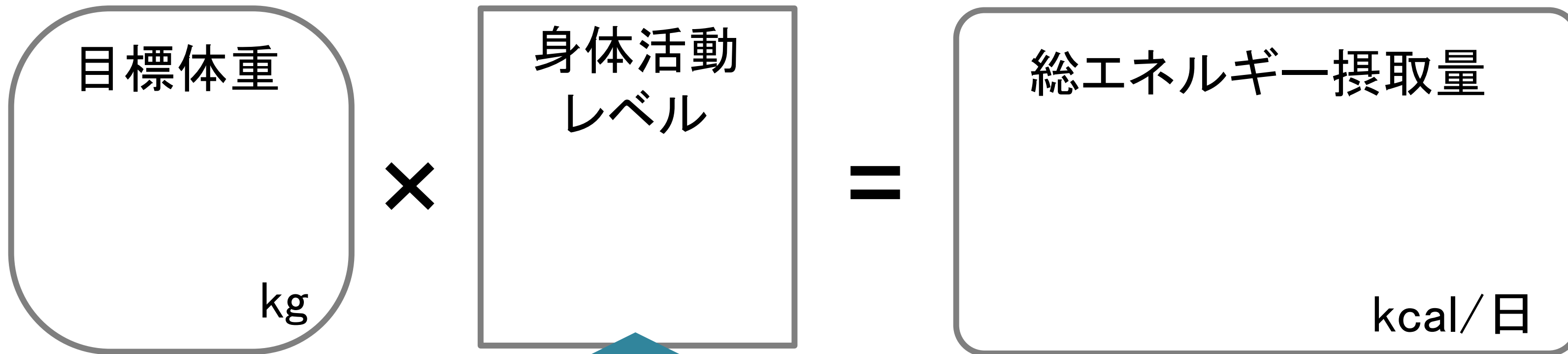
体重  
増加

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  
・・・両手いっぱい生の野菜



## 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

炭水化物

総エネルギー量の40～60%

食物繊維

1日20 g 以上

参考：糖尿病治療ガイド2022-2023

### 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

### 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

### 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



## 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



でんぷん

### 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)

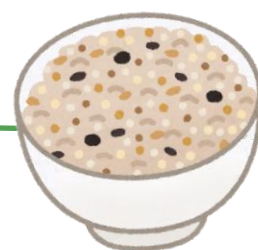
## 糖質を多く含む食品の摂り方

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	<b>0.3g</b>	<b>37.1g</b>
玄米		<b>1.4g</b>	<b>34.3g</b>
もち麦		<b>3.0g</b>	<b>26.7g</b>
食パン	60g	<b>1.4g</b>	<b>28.0g</b>
全粒粉パン		<b>2.7g</b>	<b>24.0g</b>
ライ麦パン		<b>3.4g</b>	<b>31.6g</b>

### ⚠ 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**

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	1本	いちご	10粒
			りんご	半分	キウイ	1.5個
1日	100~200g		みかん	2個	パイナップル	10切

### ⚠ 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** 食物繊維が少なくなる

**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

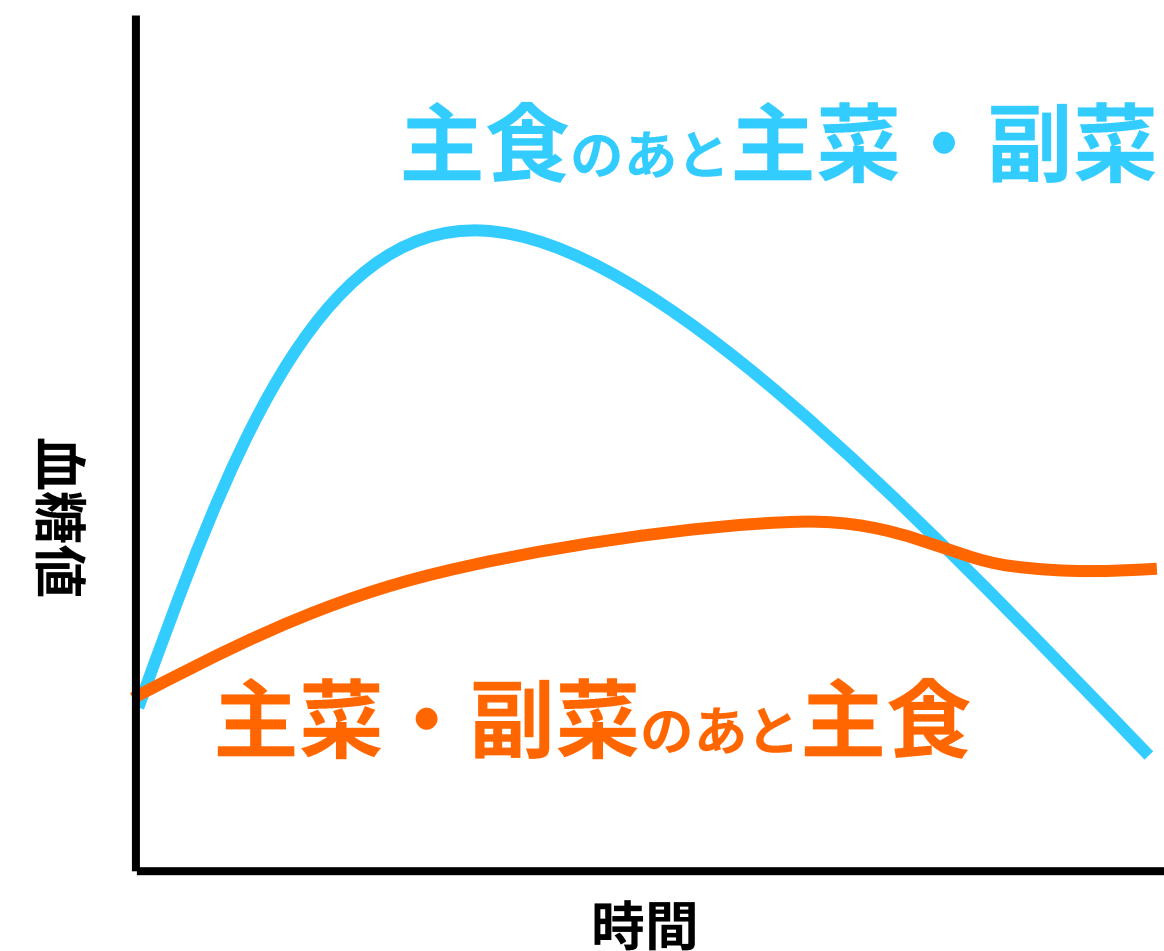
## 食物繊維を多く含む食品の摂り方

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

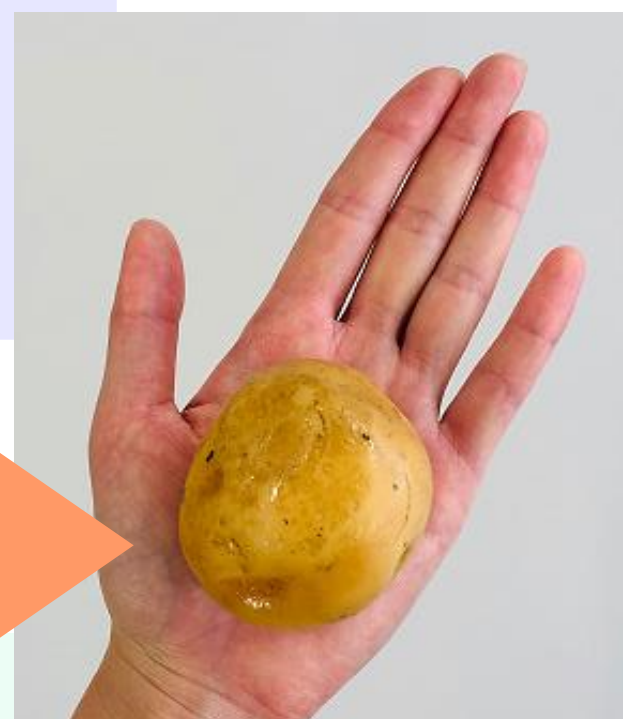
食べる順番による血糖変化イメージ



**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

**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

**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

 **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 20 g 未満

女性 10 g 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）

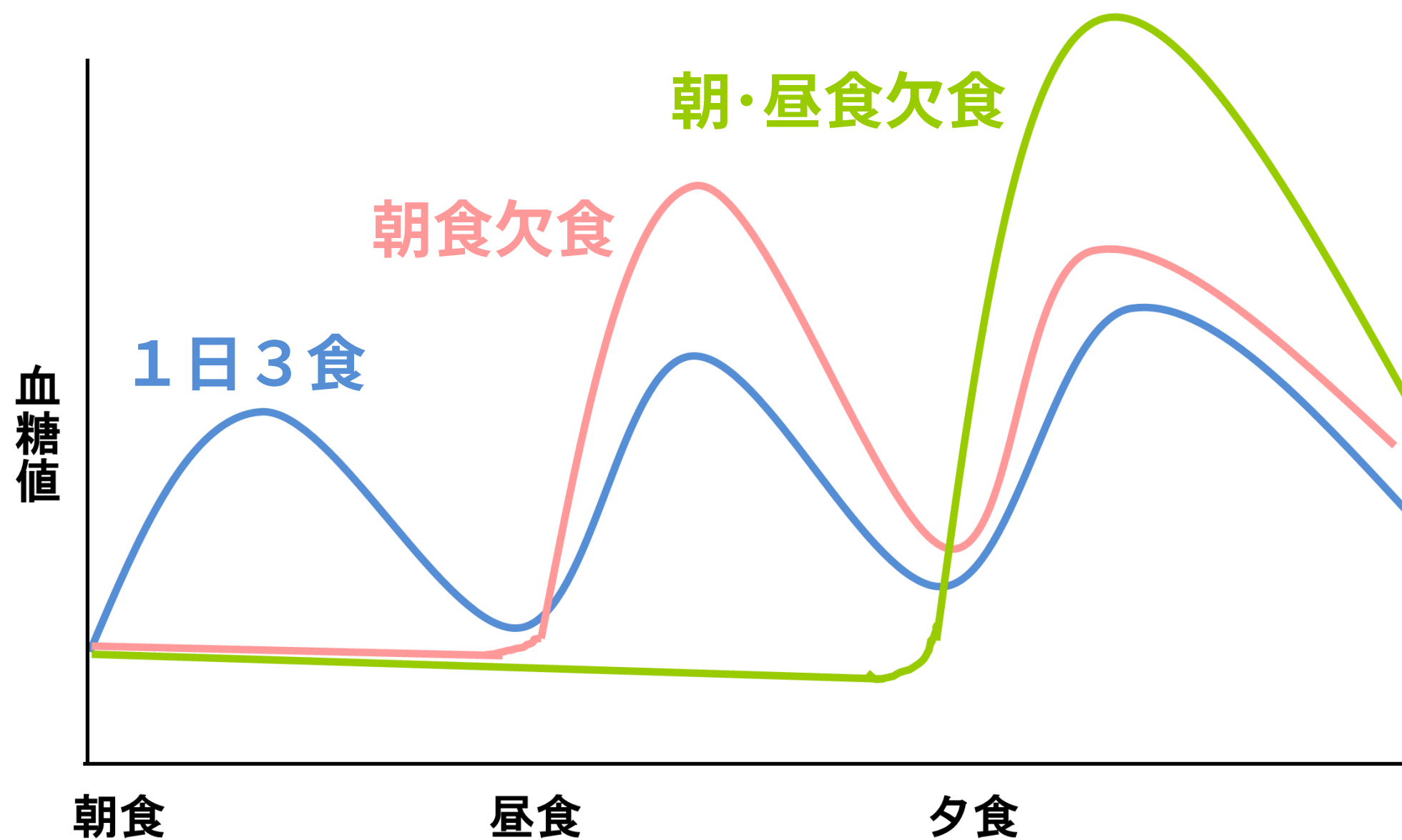
体質等によっては、より少ない飲酒量が勧められます。

純アルコール20g相当量  $\langle = 2500 \div \text{アルコール度数}(\%) \rangle$

日本酒	焼酎	ビール	ウィスキー	ワイン
アルコール15%	アルコール25%	アルコール5%	アルコール43%	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

欠食による血糖変化のイメージ



### 💡 対策ポイント

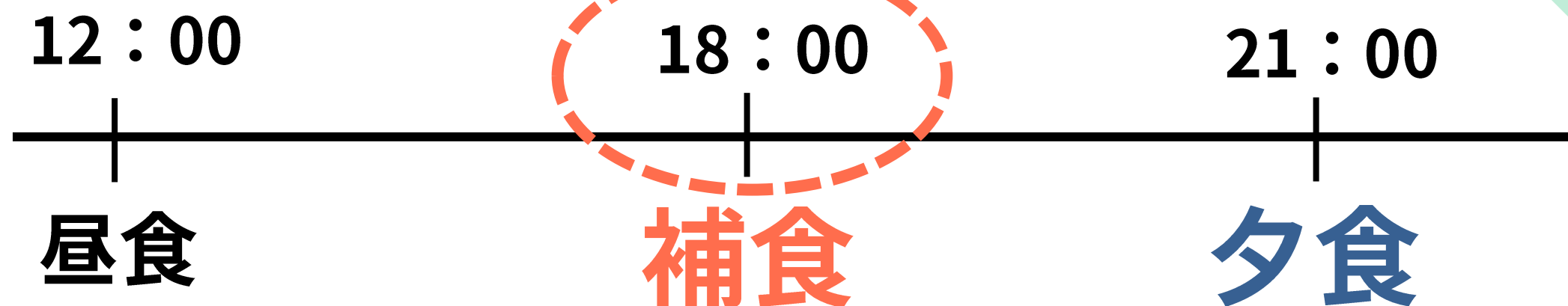
- 朝食・昼食を欠食しない
- 昼食から夕食の時間が空く場合は分食を取り入れる
- 夕食後～就寝まで2時間以上あける

### ⚠️ ストップ早食い！

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

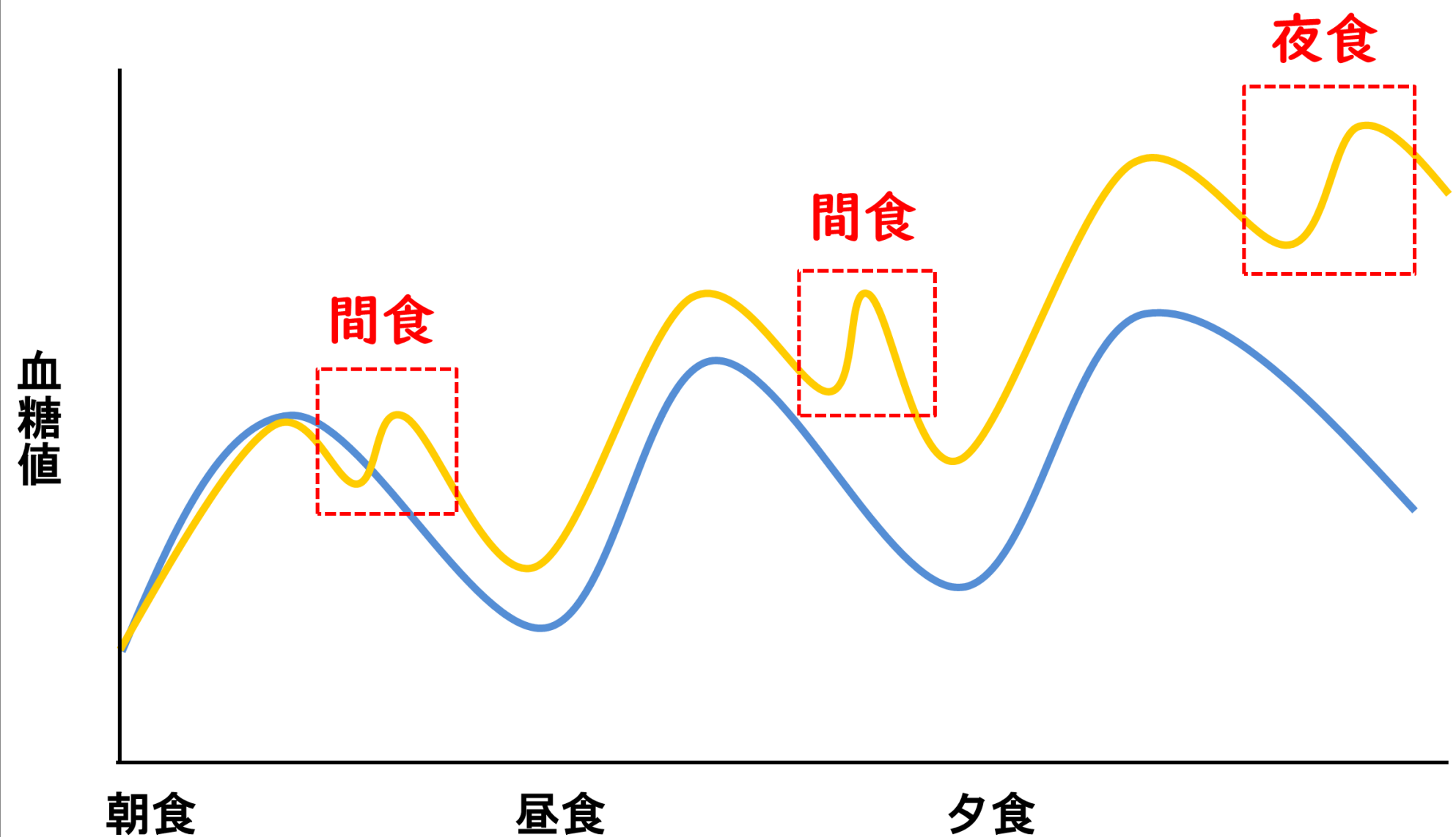
淡泊な主菜や副菜  
×  
ゆでる・煮る  
蒸す・レンジ調理 など

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

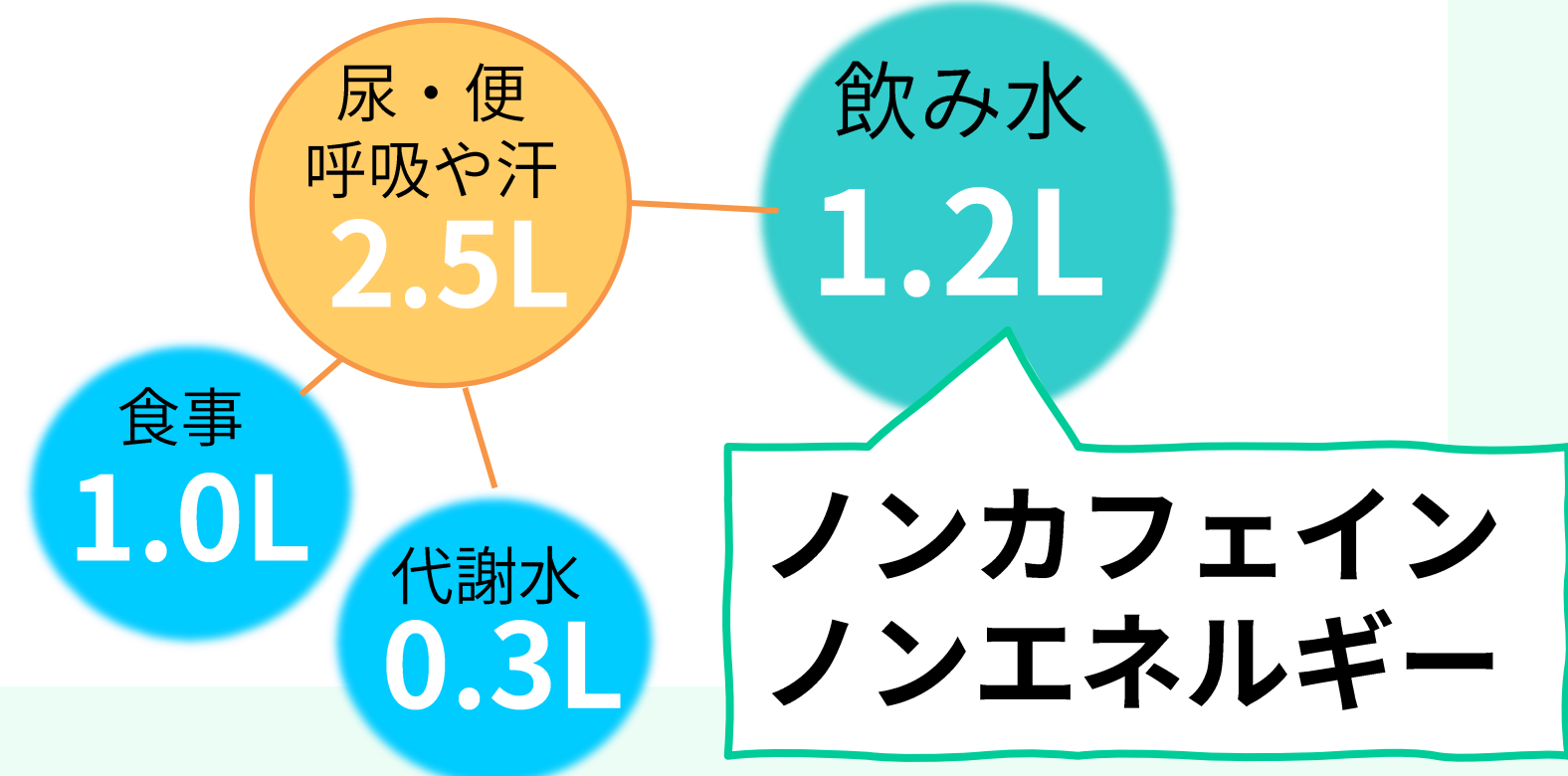
摂食による血糖変化のイメージ



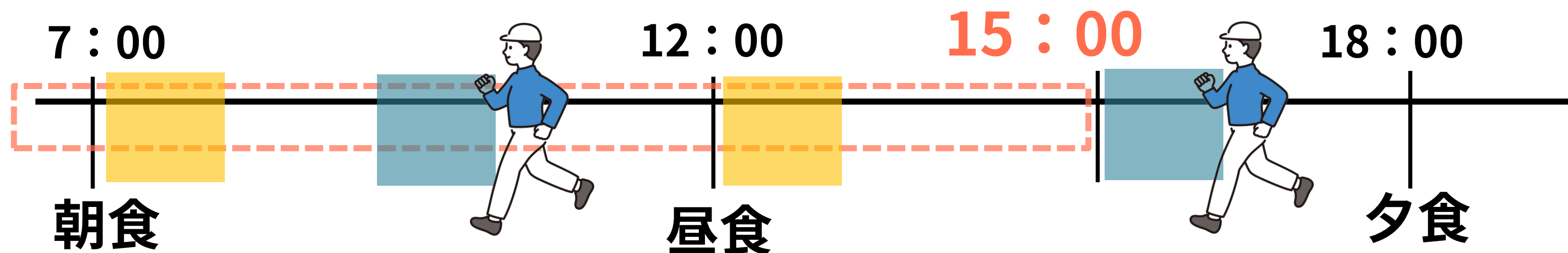
### 💡 対策ポイント

- 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

### ⚠️ おやつを選択肢として…

#### 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  
(ロカボマーク製品など)

間食には適量内の果物や乳製品がおすすめ



# 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

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

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



## 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」「食べたらずる」を避ける