



今日からできる食事のコツ

神奈川糖尿病デー2011 健康文化祭

松葉医院

管理栄養士・日本糖尿病療養指導士

田邊弘子



ある日のこと...





糖尿病の食事療法のイメージは…

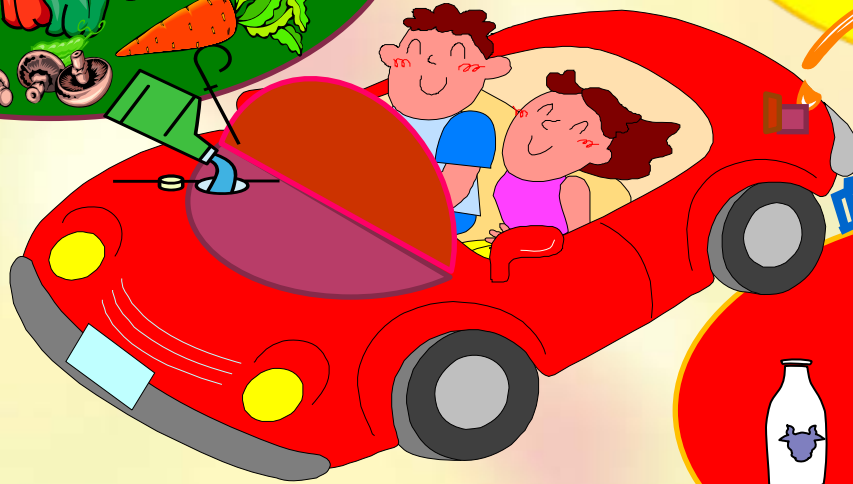


健康な身体づくりは、 栄養バランスのとれた食事が基本

からだの調子をととのえる



からだを動かす力のもとになる

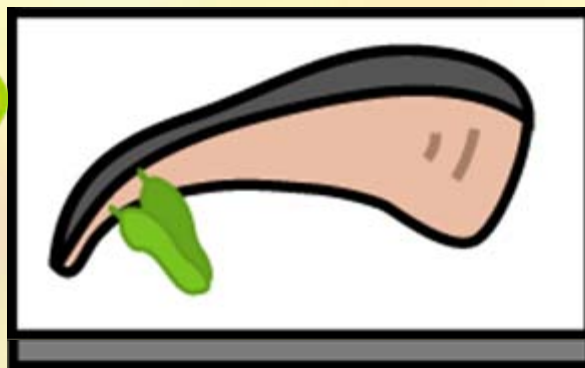


血や肉・骨にないからだをつくる



栄養バランスのよい組み合わせは…

■主食・副菜・主菜のそろった食事

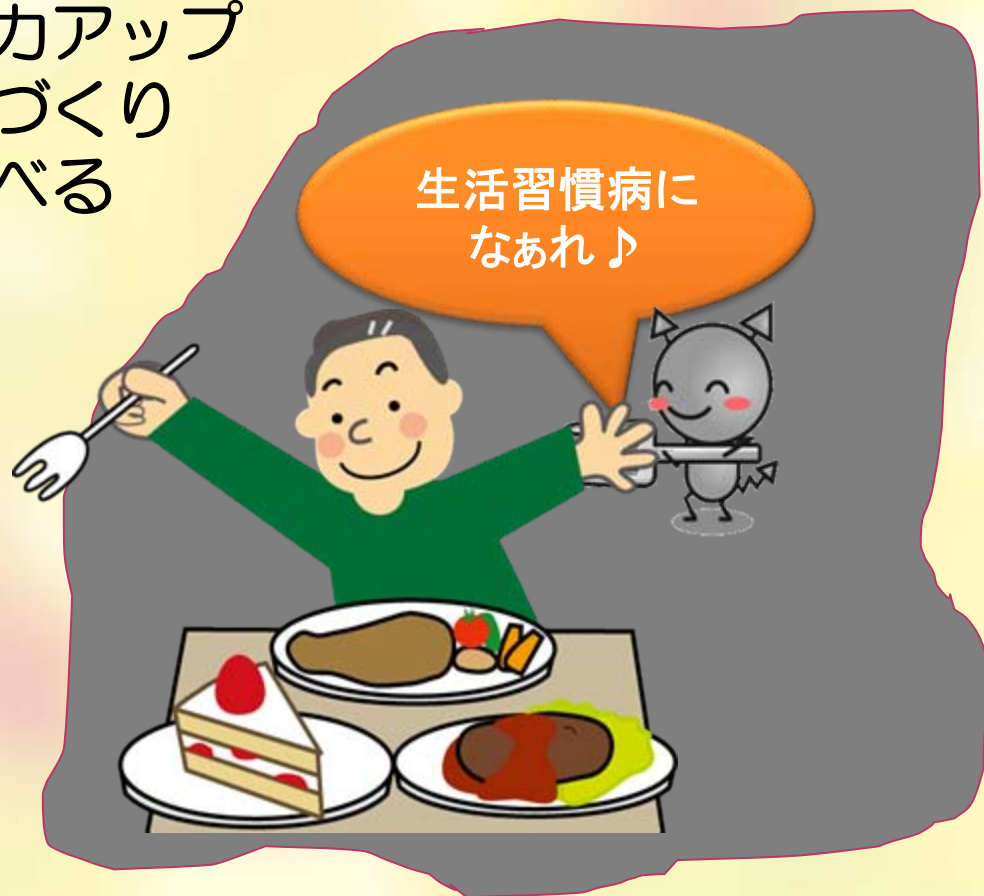




毎日の食事でかわる健康寿命



栄養バランスの良い食事で体力アップ
自分らしく生きるための身体づくり
良く噛んで美味しく楽しく食べる





整理してみましょう

糖尿病予防・治療のための食事療法の目的は？

1. 健康な身体づくり(基本ベース)
2. 血糖値が高くなりにくい体質改善と維持
 - 適正体重を維持しよう
 - 内臓肥満を解消しよう
3. 血糖値が高くなるような飲食を控える
 - 食べ過ぎない・飲みすぎない
 - 血糖値が高くない工夫をする



血糖値が高くなるような飲食を控える

■ 食べ過ぎない・飲みすぎない

一度にカロリーを
摂りすぎない

糖質の多い飲料
アルコール飲料

低カロリー食材
を利用する

間食は計画的に



糖尿病の治療のためだけでなく予防でも 我慢を続けなくちゃいけないの？

- 大好きな お酒もお菓子も ご褒美に！
普段は食べずに 気持ちを貯金
- 習慣は 慣れてしまえば いつものこと
良しも悪しきも 選んだ道のり
- 糖尿病 燃費の悪い このからだ
メンテナンスで まだまだいける

今日からできる食べ過ぎないコツ-1

■五感を使って楽しむ。(ゆとりの食事)



生活において五感すべてを使っておこなう行動は他に無い

資料1)いろいろな色をまとった野菜たちの例



資料2) 低エネルギー甘味料・機能性甘味料





野菜の切り方はどちらがよいでしょう？

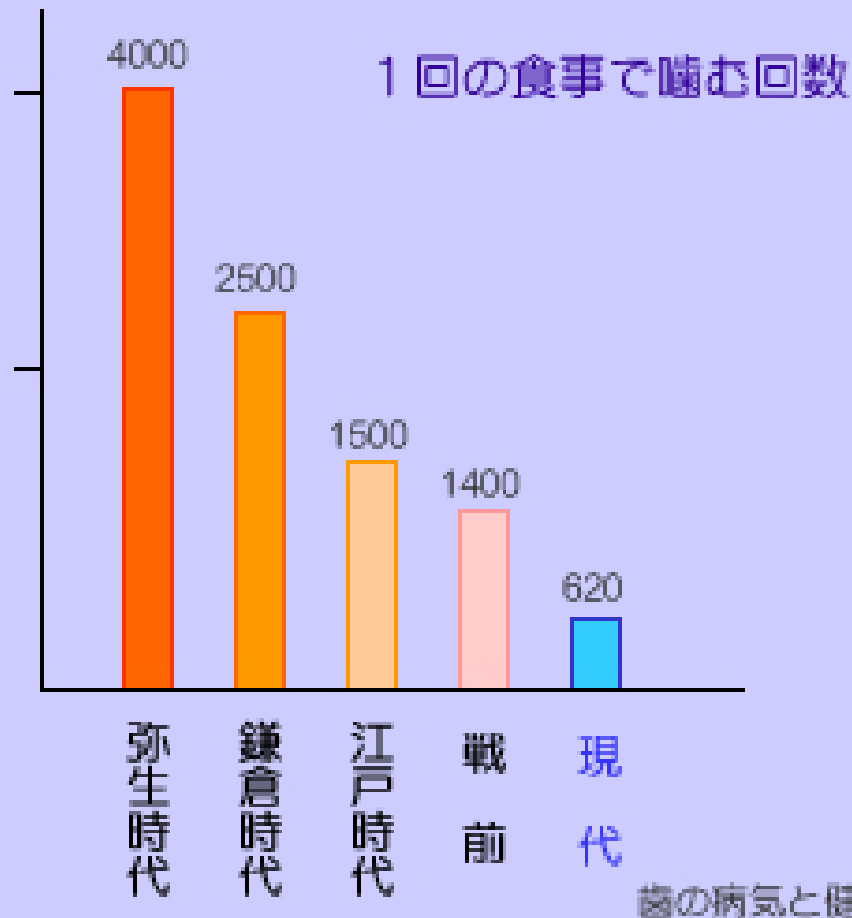


A



B

今日からできる食べ過ぎないコツ-2



【噛む工夫の例】

- 意識して噛む
- ゆっくり、じっくり噛む
- 一口ごとに箸を置く
- 1口30回以上噛んで味わう



家庭でできるワンポイント

- 堅めのものを食べよう
 - 食物繊維の多い根菜を使う！
レンコンやごぼうや大根など
 - 海草やきのこはたっぷり使う！
インスタント味噌汁やカレーなどに入れてみよう
 - 野菜の切り方に工夫しよう！
キャベツをちぎってサラダに
根菜は厚めに切って煮物に
 - 果物はジュースよりそのまま食べよう！
- ★栄養アップのために、きのこは日光浴！

食後血糖値が低いのはどっち？

A



麺から食べる

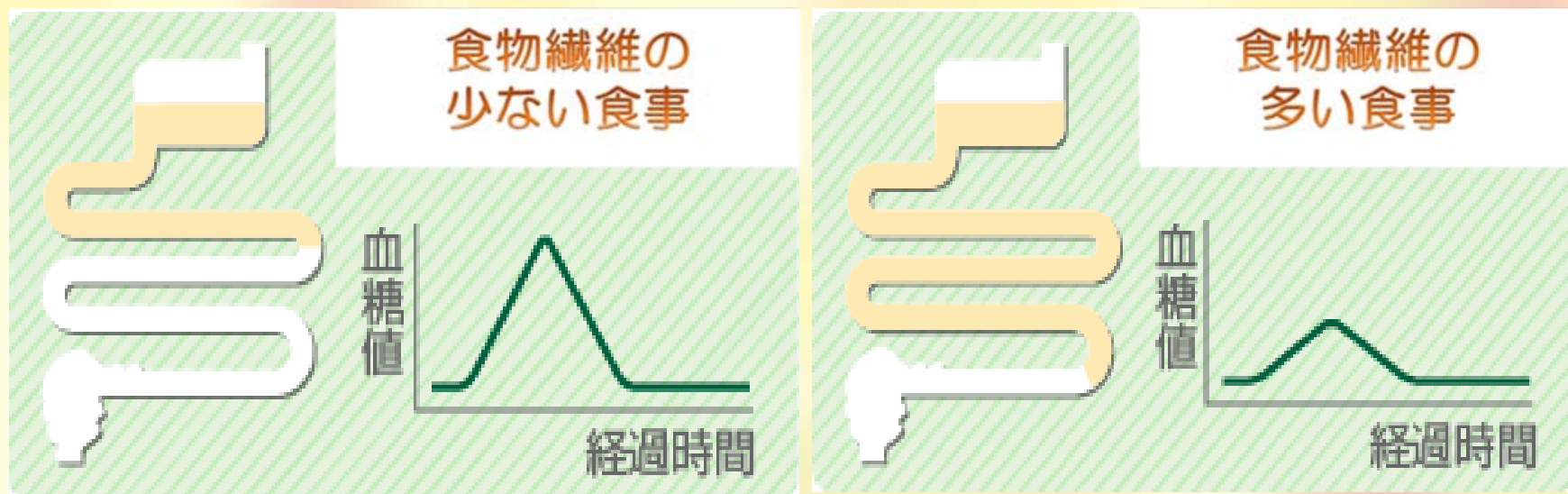
B



野菜から食べる



食物繊維の働きで糖の吸収がゆるやかに



【食物繊維の多い食品は…】

主食) 玄米・麦・雑穀・小麦胚芽・全粒粉

マンナンヒカリ・こんにゃく米粒食品 など

副菜) 野菜・芋類・果物・海藻・豆類・きのこ など

その他) 海藻抽出物入り食品・こんにゃく入り食品

難消化性デキストリン (パインファイバー・賢者の食卓) など

食後血糖値が低いのはどっち？

A



おかかのおにぎり
171kcal 炭水化物36.4g

B



納豆巻き
179kcal 炭水化物33.1g



ラーメンが食べたいな♪ どれをかけたら食後血糖値が低くなる？



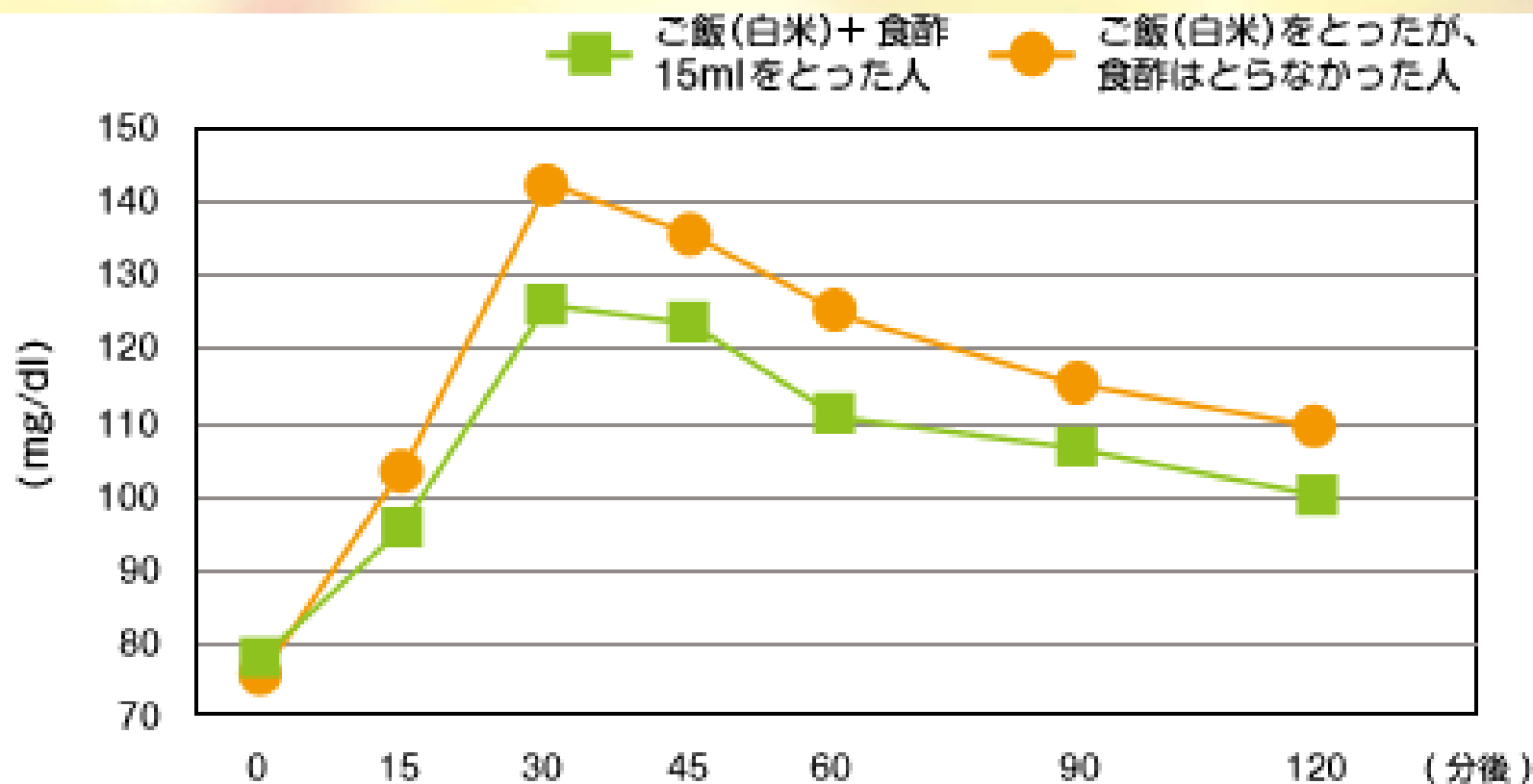
A

B

C



酢の食後血糖値上昇に及ぼす効果



「健常な女性における食酢の食後血糖上昇抑制効果」ミツカン
(日本臨床栄養学会雑誌 27:321-325 2006)より



食後血糖値が高い順に並べて見ましょう

砂糖



大さじ1: 36kcal

炭水化物: 9g

ブドウ糖 : 約4.5g

菜の花のはちみつ



62kcal

16.7g

13g以上

メープルシロップ



54kcal

13.9g

0g

ガムシロップ



92kcal

23.8g

12g

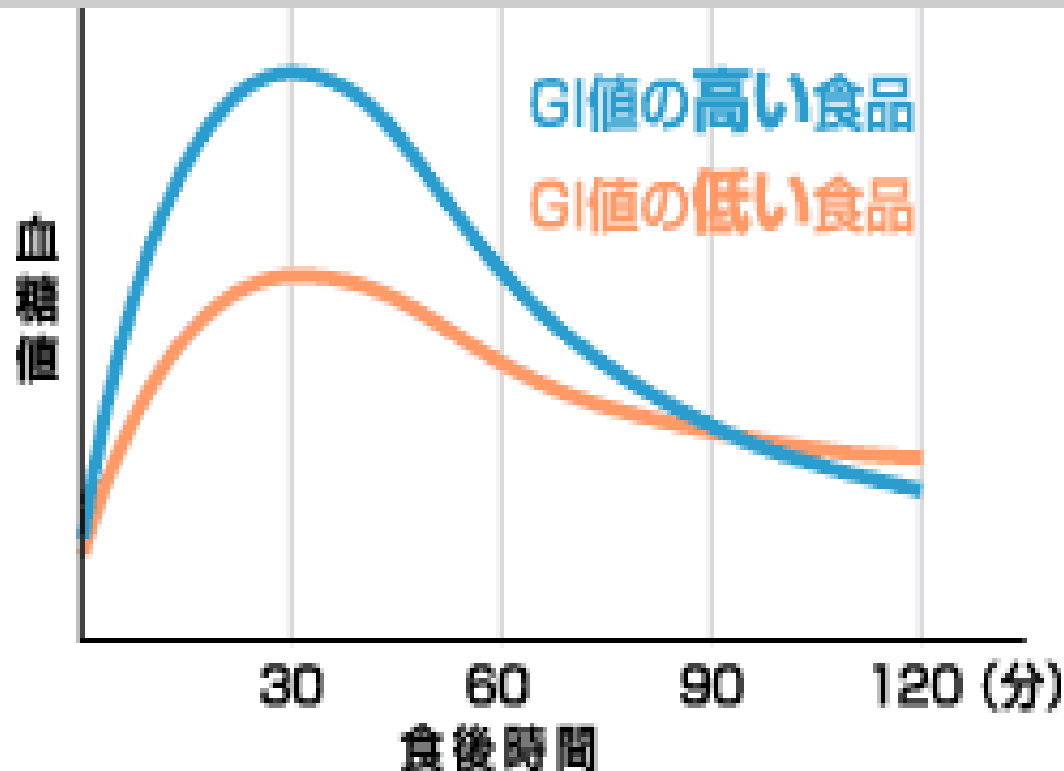
ア) はちみつ>ガムシロップ>砂糖>メープルシロップ

イ) 砂糖>ガムシロップ>メープルシロップ>はちみつ

ウ) ガムシロップ>砂糖>はちみつ>メープルシロップ

同じカロリー(エネルギー)でも 食後の血糖上昇が違う!!

食品のGI値と血糖値上昇の関係



糖の吸収が早い

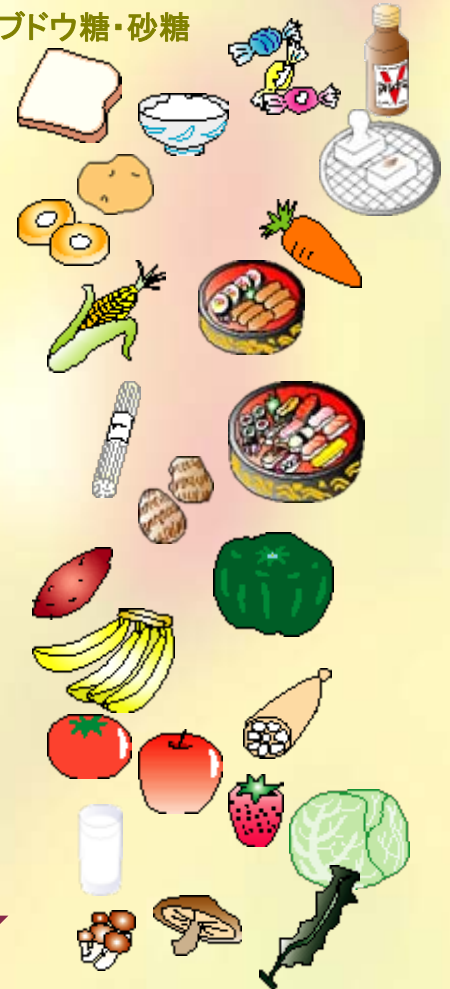
100

ブドウ糖・砂糖

70

55

糖の吸収がゆっくり





糖尿病の食事療法に役立つ製品

■ エネルギー調整食品（宅配食・嗜好食品）

宅配食：チルド 冷凍 食材

栄養表示の弁当・惣菜

ゼロカロリー飲料 ゼリー

■ 低糖質食品

小麦ふすま・全粒粉食品・糖質ゼロのパン

■ 低カロリー・ノンカロリー甘味料

■ 機能性甘味料



糖尿病の食事療法…

- 自分に合った量を知り、食べ方を工夫すること
- バランス良く栄養をとること

食べ過ぎているのか、栄養が偏っているのか
見極めが肝心だね

野菜をしっかり食べ
噛むことも大切だね。

好きな物がまた
楽しめるように
今は我慢・

できる事を毎日
続けることが、
ポイントね！

