



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…



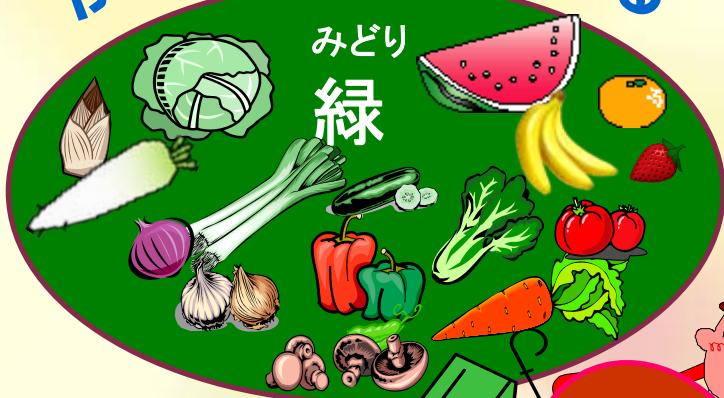


糖尿病の食事療法のイメージは…



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



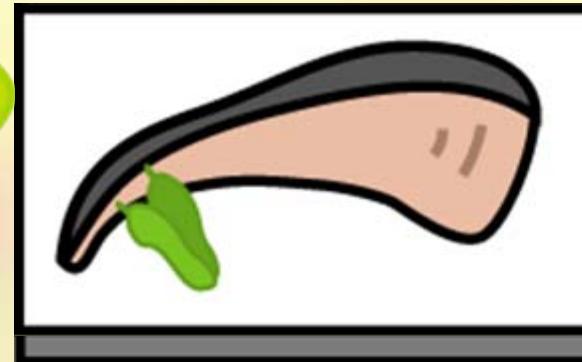
血や肉・骨にないからだをつくる





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

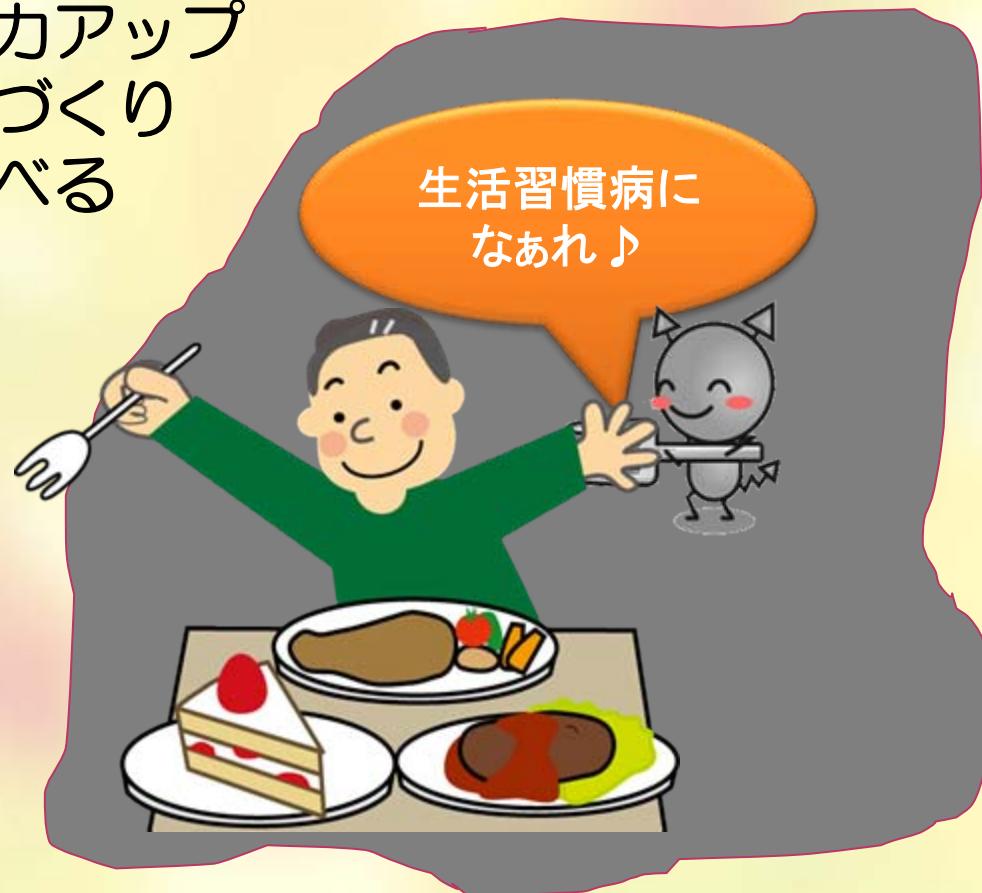




毎日の食事でかわる健康寿命



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に身体づくり
良く噛んで美味しい楽しく食べる





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
 - 血糖値が高くならない工夫をする



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



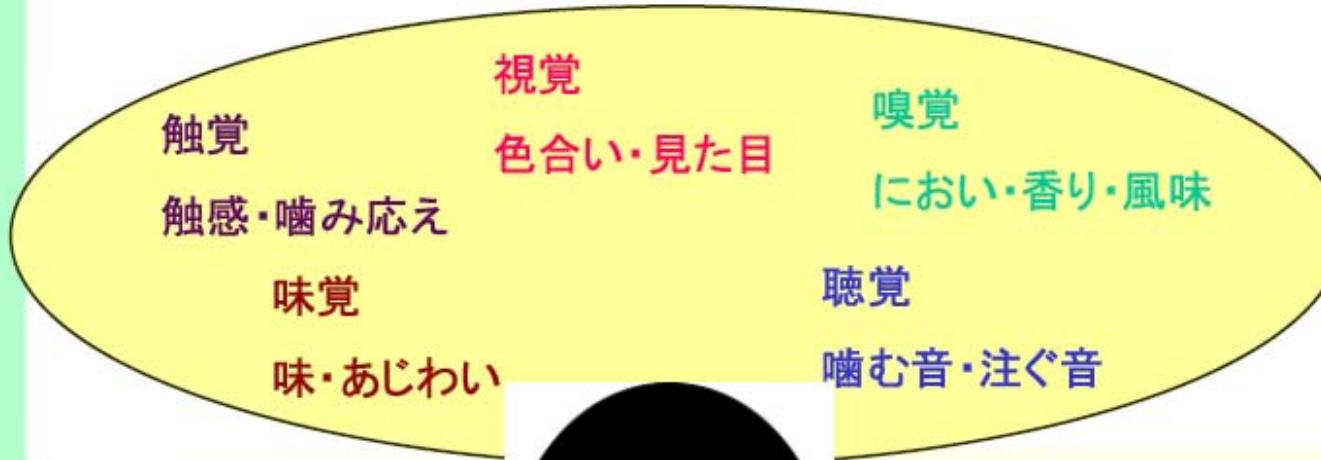
糖尿病の治療のためだけでなく予防でも 我慢を続けなくちゃいけないの？

- 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ー1

■五感を使って楽しむ。(ゆとりの食事)



視覚
色合い・見た目

嗅覚
におい・香り・風味

聴覚
噛む音・注ぐ音

触覚
触感・噛み応え

味覚
味・あじわい



いただきます！

“食事”とは五感を総動員して楽しむもの



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) いろん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



株式会社 浅田飴





野菜の切り方はどちらがよいでしょう？

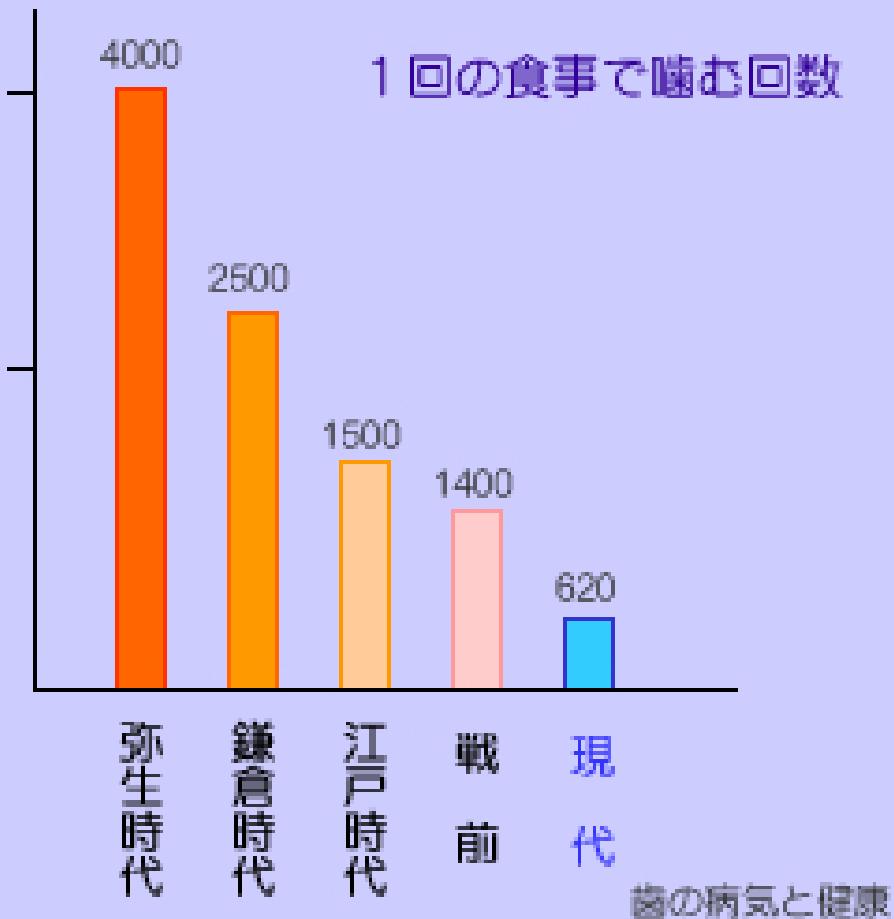


A



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
 - 食物纖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



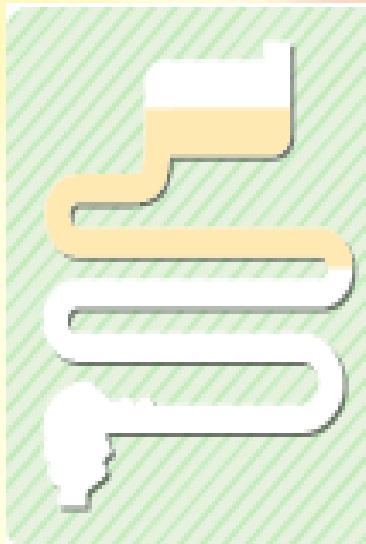
麺から食べる

B

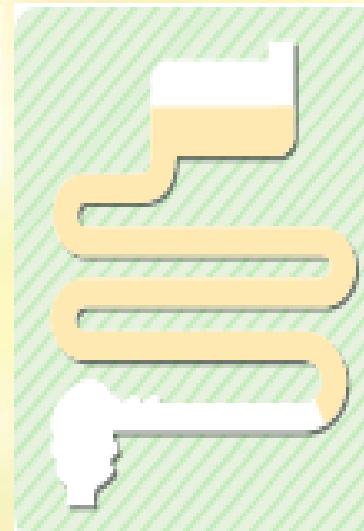
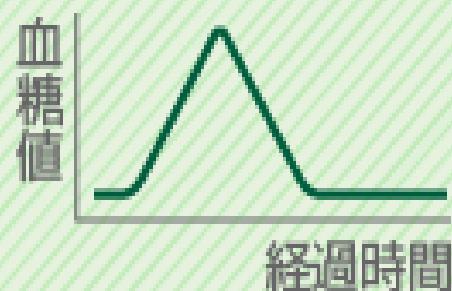


野菜から食べる

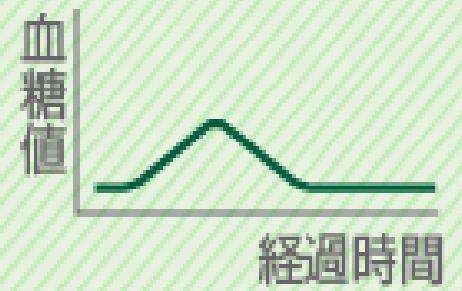
食物繊維の働きで糖の吸収がゆるやかに



食物繊維の
少ない食事



食物繊維の
多い食事



【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？

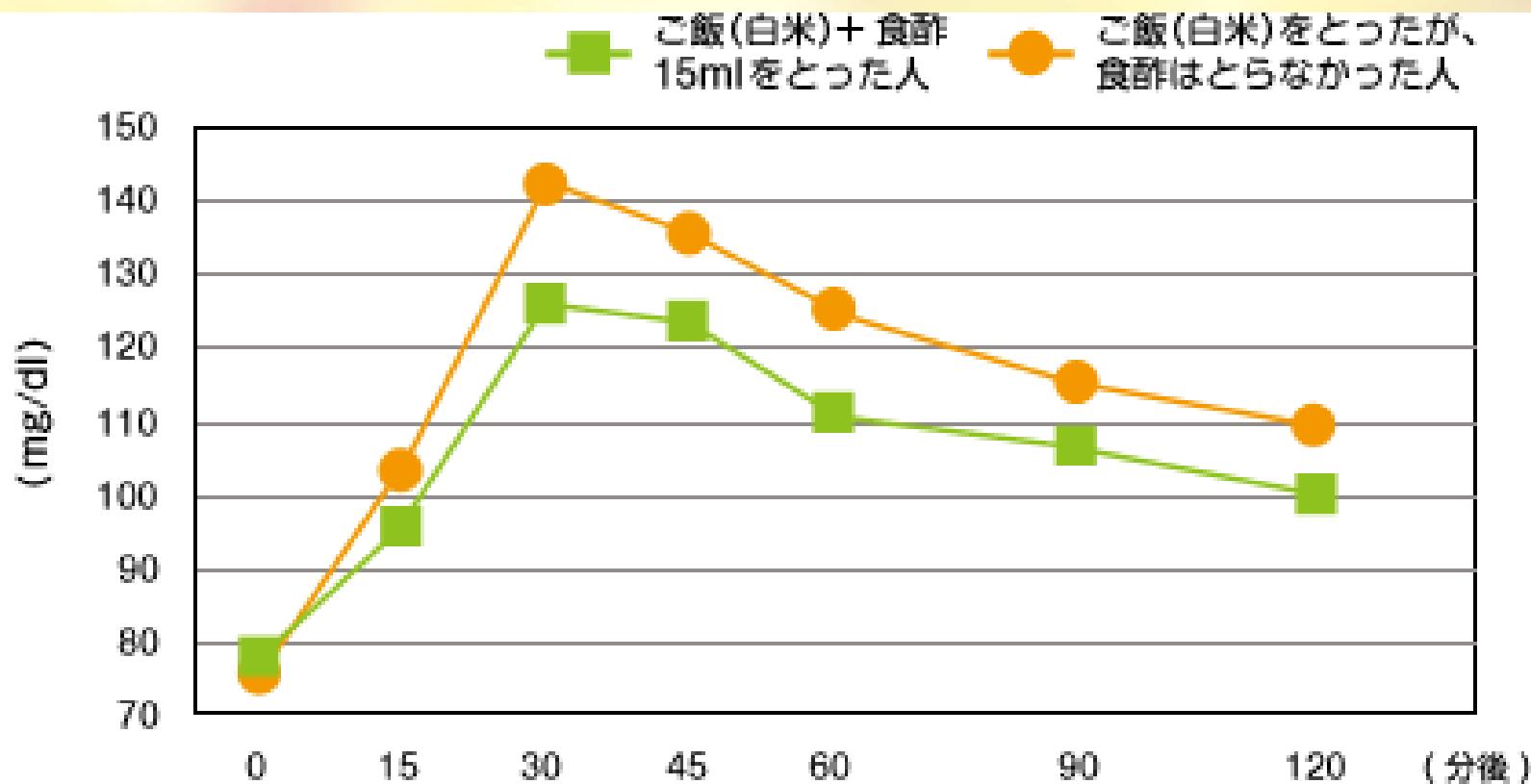


A

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



菜の花のはちみつ メープルシロップ ガムシロップ



大さじ1:36kcal

62kcal

54kcal

92kcal

炭水化物：9 g

16.7g

13.9g

23.8g

ブドウ糖：約4.5 g

13 g以上

0 g

12 g

ア)

はちみつ>ガムシロップ>砂糖>メープルシロップ

イ)

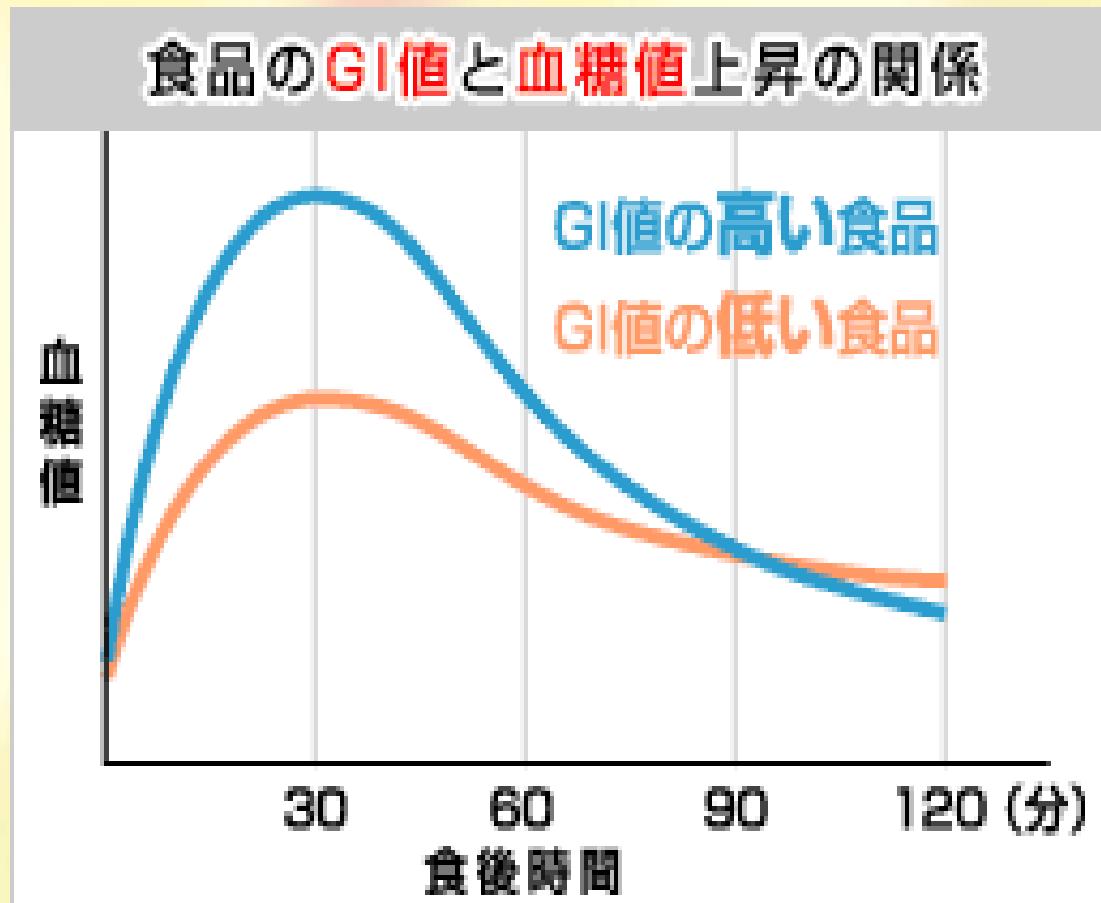
砂糖>ガムシロップ>メープルシロップ>はちみつ

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!!



糖の吸収が早い

100

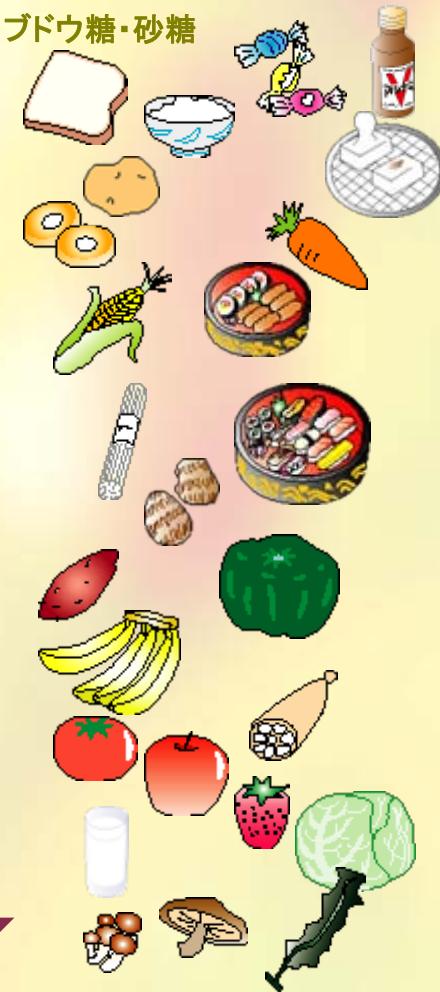


70

55

糖の吸収がゆっくり

ブドウ糖・砂糖





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・お惣菜

ゼロカロリーの飲料 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

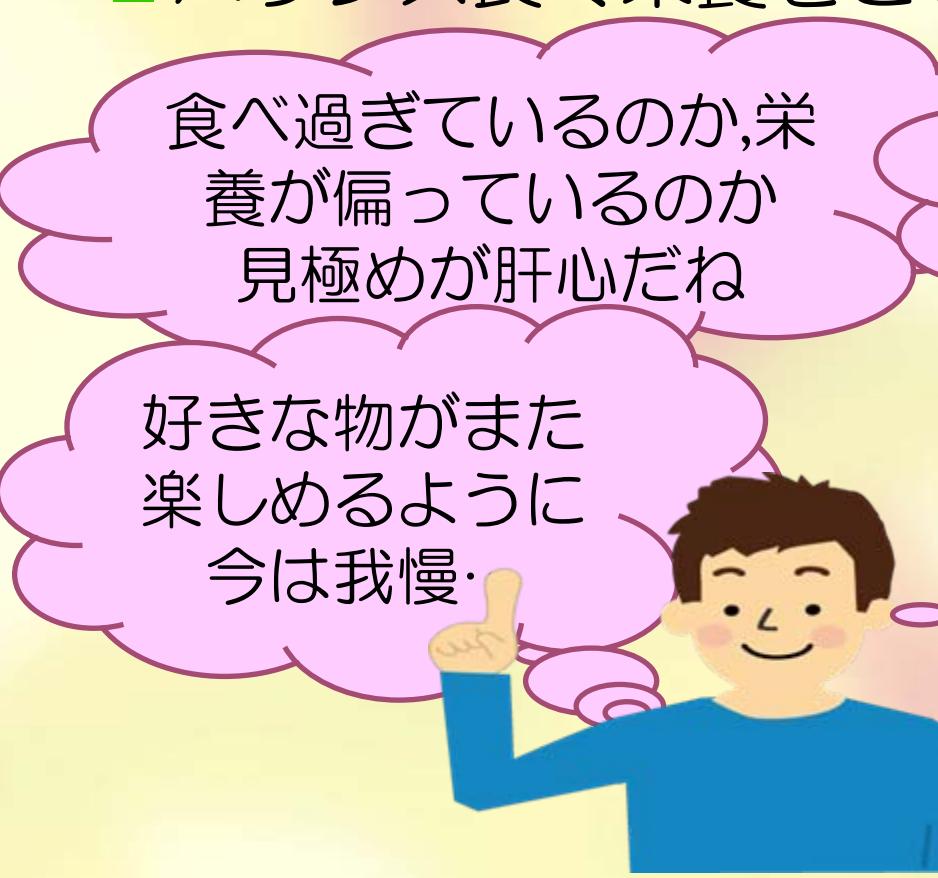
■ 低カロリー・ノンカロリー甘味料

■ 機能性甘味料

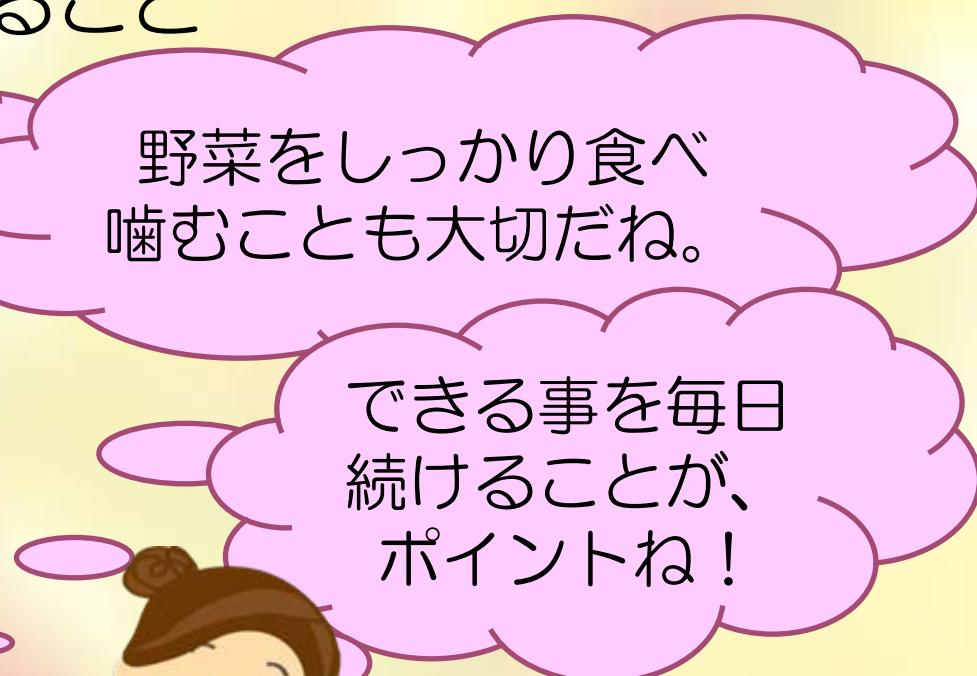


糖尿病の食事療法…

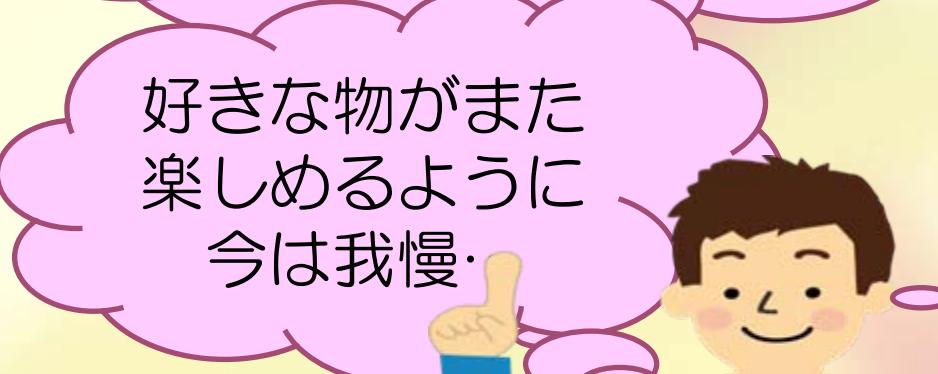
- 自分に合った量を知り、食べ方を工夫すること
- バランス良く栄養をとること



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！