南山堂 栄養通信

夏号
Vol. 33

今月のテーマは
糖尿病について

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病は完治は難しいとされています。治療の目標は健康な人と変わらないQOLの維持と寿命を確保することです。生涯にわたって血糖・体重・血圧・血清脂質の良好なコントロールを維持し、合併症や動脈硬化症を予防しましょう！

糖尿病　基準値

空腹時血糖値	≧	126mg/dL
食後2時間血糖値	≧	200mg/dL
HbA1c	≧	6.5%

NANZANDO HOLDINGS

2025年6月

糖尿病の食事の3つのポイント

①自分に合った1日のエネルギー摂取量を知る

・エネルギー摂取量(kcal)＝目標体重(kg) × エネルギー係数

~65歳　　：身長(m)×身長(m)×22
65~74歳：身長×身長×22~25
75歳~　　：身長×身長×22~25

身体活動レベル
軽度(生活の大部分が座位)：25~30
普通(座位中心)　　：30~35
重度（移動や立位が多い）：35~

・炭水化物　：総エネルギーの40~60%
・タンパク質：総エネルギーの13~20%(エネルギー比率)
・脂質　　：炭水化物とタンパク質のエネルギー比率を決め、残りの比率を脂質にする。
(魚油などのn-3系脂肪酸の摂取量を増やしましょう！)
・食塩摂取量：1日6g未満

(例)60歳女性　150cm　身体活動レベル　普通　　**目標体重49.5kg**
エネルギー摂取量＝(1.5×1.5×22)×30~35＝1485~1733kcal

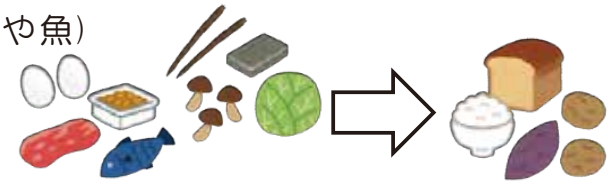
②血糖値を上げにくい食べ方を心がける

1日3食規則正しくバランスの取れた食事を摂る

朝食を抜くと昼食や夕食後の血糖値が急上昇しやすくなります。
少しでも良いので、朝食を摂りましょう。

おかずから食べる

食物繊維(野菜など)やタンパク質(肉や魚)は血糖値の上昇を緩やかにします。
そのためおかずから食べるのが◉



よく噛んでゆっくり味わう

よく噛んで時間をかけて食べるとより効果的！満腹感が高まり、食べ過ぎを防ぎます。

③コンビニや外食を活用する

栄養バランスをとるには「主食+主菜+副菜」を基本に考えましょう！

コンビニ編

味噌汁とゆで卵でバランスよく

パンに牛乳で手軽にタンパク質補給

食物繊維の取れる副菜をセット

外食編

定食やセットメニューがオススメ！
単品メニューには副菜を追加しましょう

糖質だけになりがちなメニューは小鉢を追加しましょう

おすすめの食材(GI値が低い食べ物)

ブロッコリー

- 食物繊維が豊富。
- 加熱しても食べ応え十分。
- 下処理不要な冷凍ブロッコリーで手軽に活用できる！

鶏むね肉

- エネルギー量が少なめ。
- 皮を除けばさらにエネルギーダウン。
- 鶏モモ肉やほかの肉の代わりにも！

きのこ

- 種類豊富で使い分けに便利！
- エネルギー量100ｇあたり20～30kcal
- 食物繊維が豊富。

豆腐

- タンパク質＆食物繊維が豊富。
- 手軽にそのまま食べられる。
- 肉と置き換える使い方もおすすめ！

さば缶(水煮)

- 下処理や加熱不要。
- 魚の良質な脂も一緒に摂れる。
- ストックしておいていつでも手軽に！

GI値

GI値とは、食品に含まれる糖質が血糖値をどれだけ上昇させるかを数値で表したものです。血糖値が急激に上昇すると血管にダメージが加わり、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める可能性があります。
GI値が低い食品は食物繊維が豊富で消化吸収がゆっくりと進むため、血糖値の上昇を緩やかにします。
高GIの食品を食べる時は食物繊維が豊富なものと一緒に食べる、よく噛む、量をセーブするなどの方法で調整をしましょう。

運動療法

運動療法は、食事療法・薬物療法とともに糖尿病治療の基本です。
運動は、血糖値を下げるだけでなく、肥満の解消や動脈硬化の予防などにも効果があります。大切なのは継続する事！無理のない範囲で行いましょう。

※運動を制限したほうがよいケースもあるため、まずは主治医とよく相談しましょう。

低糖質！！おすすめレシピ

トマト入り豚の生姜焼き

＜材料 ２人分＞

豚ロース(薄切り)	8枚
サラダ油	小さじ1
トマト	1/8個
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	2枚
〈A〉	
生姜チューブ	５ｃｍ
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

👉POINT

・トマトは血糖値が上がりにくい低GIの食材です。トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用もある為、積極的にとるようにしましょう。

≪作り方≫

① トマトは１ｃｍの角切り、玉ねぎは１ｃｍ幅の細切り、キャベツは千切りに切る。
② フライパンに油をしき中火で加熱し豚ロースを炒め、焼き色がついたらトマトと玉ねぎを加えてさらに炒める。火が通ったら〈A〉を加え全体的に絡ませる。
③ ②をお皿に盛り、キャベツを添えたら完成。

エネルギー：233kcal
糖質：6.5ｇ
食物繊維：1.6ｇ

さばとブロッコリーのガーリック蒸し

＜材料　２人分＞

さばの水煮缶	１缶
冷凍ブロッコリー	小房１２個
しめじ	1/2袋
にんにくチューブ	３ｃｍ
鷹の爪	少々
粗びき黒コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1/2

👉POINT

・さばは糖質が少ないためオススメの食材です。

エネルギー：200kcal
糖質：3.2ｇ
食物繊維：6.5ｇ

≪作り方≫

① さば缶の汁を切り食べやすい大きさにほぐし耐熱皿にいれる。凍ったままのブロッコリー・しめじ・にんにく・鷹の爪を加えさっと混ぜ合わせラップをかける。
② 電子レンジ(600w)で２分加熱する。オリーブオイルを加え軽く混ぜさらに２分加熱する。
③ 仕上げに黒コショウをかけあえたら完成。