



カラダに やさしい 食生活

国際医療福祉大学 成田病院の糖尿病教室より



国際医療福祉大学成田病院では、定期的に「糖尿病教室」を開催しています。その内容は、糖尿病の治療・予防に役立つのはもちろん、糖尿病でない方にとっても健康に過ごすために参考になることばかりです。今回、その中から「食」に関する内容をまとめてご紹介いたします（文責／編集部）。また、3ページにて、日々の健康をサポートしてくれる方々の情報をお届けいたします。

何を食べる？

「食生活に積極的に取り入れたい食品」

- 食物繊維を含む食品／野菜、海藻、きのこ等（LDLコレステロールの上昇を抑制）
- 大豆食品（動脈硬化を改善する効果あり）
- 不飽和脂肪酸を含む食品（以下「アブラ」の内容をご参照ください）

「アブラを上手に摂る」

アブラというと控えた方がいいと思われがちですが、よいアブラと悪いアブラを見極めて上手に使うことが大切です。取り過ぎは動脈硬化のリスクを高めますが、量と種類に気を付ければ健康の味方になります。

「αーリノレン酸。エゴマ油・アマニ油等に含まれています。摂取の目安は1日小さじ1杯。熱に弱いので、サラダにかけたりするのがおすすです。これらは不足しがちなので、魚を積極的に食べたりするとよいでしょう。」

※オレイン酸（オリーブオイルやアーモンド等に豊富）やリノール酸（植物油全般に含まれる）も不飽和脂肪酸ですが、通常の食事で足りるので取り過ぎないようにします。

「食生活に取り入れたいアブラ 不飽和脂肪酸を含むもの」

● DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）、マグロ・ブリ・イワシ等に含まれています。



食事の基本は、主食・主菜・副菜をバランスよくとること。

どう食べる？

「野菜やおかずから食べ始める」

● 野菜等に含まれる食物繊維は消化からの糖質の吸収を抑制して血糖値の上昇を防ぎます。

● タンパク質や脂質を含む食品をとると、膵臓にインスリン分泌の準備をさせます。

※これらを摂取した後にご飯などを食べます。こうした食べ方で、食後の血糖値の上昇を防ぎます。

「ゆっくり食べる」

同じ糖質の量でも、短時間で摂取するほど血糖値の上昇スピードは速くなります。甘い飲み物などを一度に大量に飲むのは控えた方がよいでしょう。

「間食や遅い夕食は？」

どうしても間食したいときは、乳製品や豆乳、ナッツ類など低糖質製品を利用します。

夕食が遅くなる時は、夕方に軽食（サンドイッチ、おにぎり等）を食べ、遅い時間に野菜や主菜（具だくさんスープ等）を食べる方法もあります。

「朝型の食生活を」

1食（キロカロリ）を①朝食・昼食・夕食で取った場合と、②朝食・夕食・夜食で取った場合では、食後のカロリ消費が①の方が多くなります。朝型生活の方がカロリ消費効率が高くなります。



野菜等から食べ始め、炭水化物を最後に取ります。

高齢者もたんぱく質を

高齢者も、フレイル（エネルギー低下・筋力の低下・活動量の低下等が見られる状態）の予防のために、たんぱく質を取ることが大切です。1日に必要なたんぱく質の目安は、1.0～1.2g×体重（kg）。体重50kgなら50～60gになります。1食に偏らず、3食で均等に取るのが理想です。



骨折を防ぐ3つの栄養

取りたいのは3つの栄養素です。

- カルシウム（骨や歯の材料）／牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、緑黄色野菜等に含まれています。
- ビタミンD（カルシウムの吸収を促進）／イワシ、サンマ、サケ、キノコ等に含まれています。
- ビタミンK（カルシウムが骨に沈着するのを助ける）／納豆、わかめ、豆腐、モロヘイヤ等に含まれています。



低血糖にも注意を

血糖値が低くなると、冷や汗をかいたり、脈が速くなったり、手足が震えたり等の症状が現れます。

- 食事を抜く
- 炭水化物が少ない
- アルコールの多量摂取
- 激しい運動等により低血糖になりやすいので注意します。もし症状が現れたら、ブドウ糖10～15g（なければ砂糖20～30g、ペクチンジュガーなら150～200ml）を口にします。

第37回糖尿病教室

1月25日(出)、国際医療福祉大学成田病院健診棟4階・成田国際ホールにて。13時～15時（途中入退場可）。糖尿病の治療・検査・食事等について、同病院糖尿病・代謝・内分泌内科部長の竹本稔医師（写真）をはじめ看護師・理学療法士・作業療法士・臨床検査技師・管理栄養士・薬剤師ら各分野のエキスパートが分かりやすく解説。実際に運動するコーナーもあり。



申込はこちらから

参加申し込みは、ホームページ、電話、または左の二次元コードより。問／☎0476(35)5600国際医療福祉大学成田病院



「成田市健康・福祉まつり」での運動の様子。運動は糖尿病の治療・予防にも有効です。国際医療福祉大学成田病院の糖尿病教室では、簡単に取組めるリハビリテーションの体験もできます。