糖尿病予防の食事



～血糖値改善のための食事術をマスターしましょう～

今年度も後半に入りました。健康診断はすみましたか？
気になる検査値はなかったでしょうか？
「血糖値」糖尿病の指標のひとつです。基準値内で収まらなかった人、最近食べ過ぎてるなぁと感じている人共々、生活習慣を見直す機会としてください。

＊糖尿病診断基準(境界型)
　空腹時血糖値：110～125mg/dl
　ヘモグロビン A1c:<HbA1c>(過去 1～2 か月の血糖状態を表わす数値)：6.0～6.4%
＊糖尿病診断基準(糖尿病型)
　空腹時血糖値：126mg/dl 以上
　ヘモグロビン A1c：6.5%以上

★なぜ血糖値が高くなるの？

食べ過ぎ・運動不足・肥満・ストレス → インスリンの分泌が低下 → 血液中のブドウ糖が利用されないため、血液中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなる

インスリン：すい臓から分泌されるホルモンで、ブドウ糖を筋肉や脳に送り込んで利用したり、使われずに余ったブドウ糖を肝臓や筋肉、脂肪細胞に取り込んで貯蔵することで血糖値を一定に保つ働きがある

★生活習慣のチェックをしてみましょう

□太り気味、または太っている	□野菜や海藻類をあまり食べない
□食べ過ぎている	□朝食を食べない
□お酒をたくさん飲む	□ドリンク剤をよく飲む
□おやつが好きでよく食べる	□運動不足である
□脂っこいものが好き	□ゆっくり休めない
□夕食が遅く、たくさん食べる	□ストレスが溜まっている
□食事時間が不規則である	□40 歳以上である
□早食いである	□妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある。
□肉親や血縁者に糖尿病の人がいる	

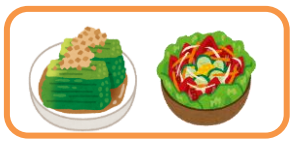
＊チェック項目が多いほど糖尿病リスクが上がってしまいます

高血糖が続くと困ること

＊血液中にブドウ糖が多い状態が続くと血管に負担がかかり血管の壁が傷ついてしまう
＊合併症を引き起こす
- 小さな血管で障害が起こると・・神経症（しびれなど）・目（糖尿病性網膜症）腎臓(糖尿病性腎症)
- 大きな血管で起こると(動脈硬化)・・脳梗塞・心筋梗塞など
- 高齢になると・・認知症、フレイル(虚弱)など

血糖コントロールのための食事とは・・

① １回の食事の中に主食、主菜、副菜（食物繊維も含む）を摂りましょう



副菜

主食





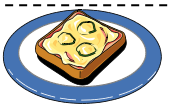
主菜

② まとめ食べ、だらだら食べは避けましょう
１日３回の食事時間をほぼ決めて、量も均等に食べることで極端な空腹、食べ過ぎを防ぎましょう

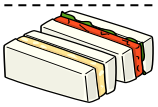
③ ゆっくりよく噛んで食べる、順番としては野菜から食べましょう

④ 「もうちょっと食べたい」・・で箸を置き腹八分目を習慣づけしましょう

⑤ 思い違いを修正して、正しい食生活をしましょう



283kcal



300kcal



269kcal



300kcal

調理パン、菓子パンは思った以上に高カロリーです



おにぎり１個は約 180kcal

簡単に菓子パンとコーヒーですませようとすると、主菜、副菜が摂れずバランスが良くありません。
おにぎり、ゆで卵、野菜スープなどにするとエネルギーも適正でバランスもよいですよ

⑥ 習慣的に飲食しているものを見直しましょう

- 水の代わりにスポーツドリンクを飲んでいる
- １日に加糖の缶コーヒーを何本も飲む
- フルーツを食べない代わりにビタミン補給として果汁 100%ジュースを飲んでいる

糖分が多く含まれる飲み物です
スティックシュガーを数本以上摂取していることになります
今すぐ水、お茶に切り替えましょう

- カロリーを抑えるためにご飯を減らしておかずをたくさん食べている

ご飯を減らせば、糖質摂取は減り、摂取カロリーは少なくなります
肉や魚を食べ過ぎたからと言って、すぐに何か問題が起こるわけではありませんが、長期的にはたんぱく質、脂質の摂り過ぎが腎臓に負担をかけたり、動脈硬化のリスクが高まる場合があるので注意が必要だといわれます
腎機能、コレステロール値などの変化に気をつけましょう

✦肥満がある人は①～⑥の中に思い当たることがあれば修正し、半年で今の体重の３%程度の減量にチャレンジしましょう