

糖尿病の食事療法

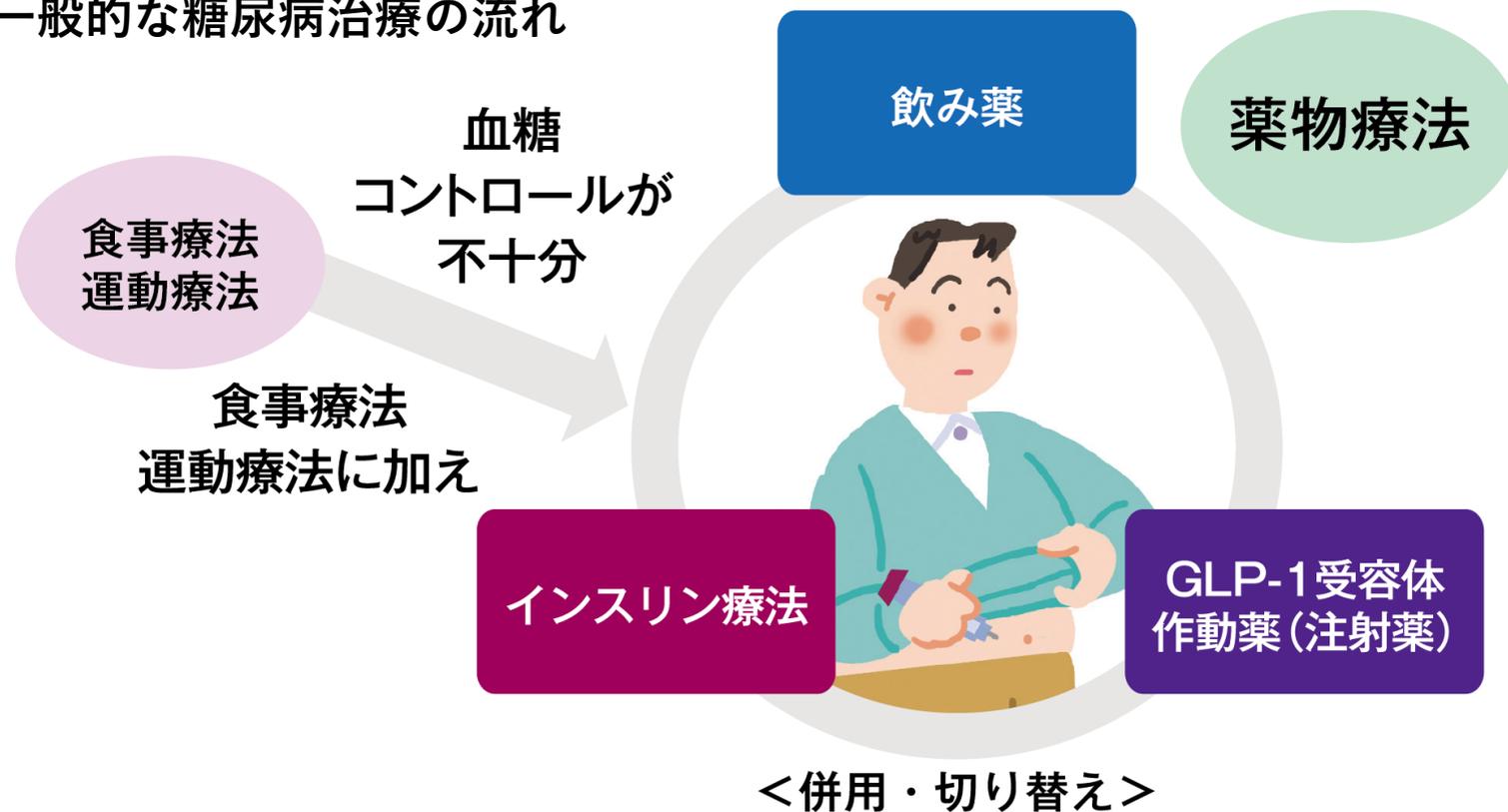
イソノ薬局 近畿大学 福田将之

発表内容

- **糖尿病の食事療法の位置づけ・実情**
- **実際の患者（Tさん）に行った食事指導の内容**
- **まとめ**

食事療法は糖尿病治療の基本

一般的な糖尿病治療の流れ



- 薬物療法導入時にも食事療法・運動療法は継続
→糖尿病治療の根底に食事療法がある

食事療法は通院患者には難しい？

・Tさんとの服薬指導時の会話



Tさん
75歳 男性

薬を飲んでるのに、血糖値が下がらない

お食事は何か気を付けていますか？

気を付けたいとは思ってるけど、
何がいいとかわからず、できていない
タンパク質ってなに？



自分

知識不足によって食事療法が適切に行えていない

実習期間中に実施したこと (指導せんを作成して食事指導を行った)

現在の食生活
不明点の聞き取り

Tさん



食事指導



資料の作成



Tさんに関する情報

- ・ 自炊をしない
- ・ コンビニで購入して食べている
- ・ 何をどのくらい食べたらいいのかわからない

作成した資料

糖尿病の食事療法 適切な量、バランス、タイミング

①適切なエネルギー量を知ろう

標準体重 × 身体活動量 = あなたの1日の理想摂取エネルギー量は Kcalです

身長(m)² × 22 運動量 少 25-35 多

②適切なバランスの食事をしよう

主食 炭水化物を主に含む お米 パン 麺類	毎食1品まで
主菜 タンパク質を主に含む 卵 肉 魚 大豆製品	毎食1品以上
副菜 ビタミン食物繊維を主に含む 野菜 海藻 キノコ類	毎食2品以上
その他 乳製品 フルーツ	1日1-2回 朝食やおやつとして

③適切なタイミングを心掛けよう

朝・昼・晩の**1日3回**

間食を減らす
おやつは**食事の直後に**

どうしても間食がしたい人は...

✗ ポテトチップス 〇 フルーツ

✗ ナッツ 〇 チーズ

コンビニでもできる バランスの良い食事

1食あたり500-600kcalの場合

ご飯セット おにぎり 1個(約175kcal)	主菜 焼き魚 一切れ(約200kcal)	主菜+副菜 豚しゃぶサラダ 1包装(約200kcal) マヨネーズであえたサラダは✗
パンセット パン(レタスサンド) 1包装(約279kcal) 菓子パンは✗	主菜 サラダチキン 1包装・110g(約120kcal) 好みの味を探す!	主菜+副菜 ポトフ 1包装(約120kcal) 塩分の多いスープは飲まない
麺セット 主食+主菜 パスタ(ミートスパゲッティ) 1個(約405kcal) 具たくさんものを選ぶ	主菜 半熟卵 1個(約86kcal) トッピングとしてパスタに乗せると食べやすい	副菜 ブロッコリー 2分の1包装(約20kcal)
弁当セット 主食+主菜+副菜 幕ノ内弁当 1包装(約478kcal) おかずの割合が多いものを選ぶ	その他 野菜ジュース 1包装(約68kcal)	

栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 1食(〇g)当たり エネルギー 〇kcal たんぱく質 〇g 脂質 〇g 炭水化物(糖質) 〇g 食塩相当量 〇g	たんぱく質が多いものを選ぶ! + 炭水化物(糖質)が少ないものを選ぶ!
--	---

飲み物にも気を付けよう

✗ ジュース類 〇 水

甘い飲み物には大量の糖類が...

①自分に適したエネルギー量を把握してもらう

1日の適正な摂取エネルギー量の考え方

- 適正な摂取エネルギー量は、身長、体重、年齢、身体活動量などを考慮して決定します。

〈摂取エネルギー量算定の目安〉



平均的な成人男性 (身長 170cm、普通の労作) の場合

$$(1.7)^2 \times 22 \times 30 \sim 35 = \text{約}1900 \sim 2200\text{kcal}$$

Tさん (身長 165cm、軽い労作) の場合

$$(1.65)^2 \times 22 \times 25 \sim 30 = \text{約}1500 \sim 1800\text{kcal}$$

② バランスの良い食事の基本を 理解してもらう

主食

炭水化物を
主に含む



お米



パン



麺類

毎食1品まで

主菜

タンパク質を
主に含む



卵



肉



魚



大豆製品

毎食1品以上

1食当たり 20g以上

副菜

ビタミン
食物繊維を
主に含む



野菜



海藻



キノコ類

毎食2品以上

その他



乳製品



フルーツ

1日1-2回

朝食やおやつとして

4種類に分類を簡潔化、Tさんに応じた摂取量設定

② バランスの良い食事の基本を 理解してもらう

ご飯
セット

主食

おにぎり



1個(約175kcal)

主菜

焼き魚



一切れ(約200kcal)

主菜 + 副菜

豚しゃぶサラダ



1包装(約200kcal)

マヨネーズであえたサラダは✕

パン
セット

主食

パン(レタスサンド)



1包装(約279kcal)

菓子パンは✕

主菜

サラダチキン



1包装-110g(約120kcal)

好みの味を探す!

主菜 + 副菜

ポトフ



1包装(約120kcal)

塩分の多いスープは飲まない

Tさんに適した1食あたり500~600kcal程度の食事メニュー
コンビニで購入可能、レンジのみの使用で行える食事

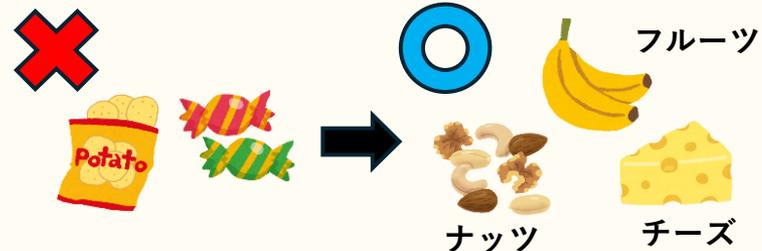
③まずは間食を血糖値が上昇しにくいものに変えてもらう

③適切なタイミングを心掛けよう

朝・昼・晩の**1日3回**

間食を減らす
おやつは**食事の直後に**

どうしても間食がしたい人は...



Tさんの好物である飴玉を血糖値が上昇しにくいものへ代替提案

- タンパク質を多く含むチーズ、ナッツ
- 食物繊維が多く入っているフルーツ

食事指導後のTさんの様子

Tさん



本人のコメント

- ①焼き魚の購入
- ②野菜摂取量の増加
から食生活の改善を行ってみる！

検査結果として出てくるのはいつ頃やろか？

健康的な食事への意識向上を感じた

まとめ

糖尿病の通院患者さんでは、食事療法の実施・継続が困難なことが多いと分かった。

資料の作成を通して、糖尿病の食事療法について理解を深めることができた。

Tさんが抱える問題点を分析し、オーダーメイドな食事指導を行うことで、Tさんの食事療法への意識を深めることができた。

糖尿病の食事療法 適切な量、バランス、タイミング

①適切なエネルギー量を知ろう

標準体重

× 身体活動量

あなたの1日の
理想摂取エネルギー量は



Kcalです

身長(m)² × 22

運動量 少 25-35 多

②適切なバランスの食事をしよう

主食

炭水化物を
主に含む



お米

パン

麺類

毎食1品まで

主菜

タンパク質を
主に含む



卵

肉

魚

大豆製品

毎食1品以上

副菜

ビタミン
食物繊維を
主に含む



野菜

海藻

キノコ類

毎食2品以上

その他

1日1-2回
朝食やおやつとして



乳製品

フルーツ

③適切なタイミングを心掛けよう

朝・昼・晩の**1日3回**

間食を減らす
おやつは**食事の直後に**

どうしても間食がしたい人は...



フルーツ

ナッツ

チーズ

コンビニでもできる バランスの良い食事

1食あたり500-600kcalの場合

ごはん セット 主食 おにぎり 1個(約175kcal)	主菜 焼き魚 一切れ(約200kcal)	主菜+副菜 豚しゃぶサラダ 1包装(約200kcal) マヨネーズであえたサラダは×
パン セット 主食 パン(レタスサンド) 1包装(約279kcal) 菓子パンは×	主菜 サラダチキン 1包装-110g(約120kcal) 好みの味を探す!	主菜+副菜 ポトフ 1包装(約120kcal) 塩分の多いスープは飲まない
麺 セット 主食+主菜 パスタ(ミートスパゲッティ) 1個(約405kcal) 具たくさんものを選ぶ	主菜 半熟卵 1個(約86kcal) トッピングとしてパスタに乗せると食べやすい	副菜 ブロッコリー 2分の1包装(約20kcal)
弁当 セット 主食+主菜+副菜 幕の内弁当 1包装(約478kcal) おかずの割合が多いものを選ぶ	その他 野菜ジュース 1包装(約68kcal)	

栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 1食(1g)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

たんぱく質が
多いものを選ぶ!
+
炭水化物(糖質)が
少ないものを選ぶ!

飲み物にも気を付けよう



ジュース類

水

甘い飲み物には大量の糖類が...