

第13回江南健康広場



糖尿病になりにくい食事とは？

令和元年11月9日

独立行政法人地域医療機能推進機構 宮崎江南病院
管理栄養士・日本糖尿病療養指導士・NST専門療法士

櫛田 麻千子



糖尿病は予防できる？



★糖尿病は発症要因から大きく1型、2型に分けられます。日本人では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病といわれ、「**ストレス**」、「**肥満**」、「**運動不足**」、「**暴飲暴食**」などのライフスタイルのみだれがおもな原因となって起こります。

★生活習慣病の1つとして数えられているのはこの2型糖尿病です。

★そのため、2型糖尿病の場合は、こうした原因に気をつけて日常生活をおくることができれば、糖尿病になりにくい体をつくることができます。



食事のポイント！

- ★基本は、朝・昼・晩の食事をきちんととることです。**間食**はごくごく控える。
- ★コーヒーや紅茶にはなるべく**砂糖**は入れないように、どうしても欲しいなと思ったら、代用となる人工甘味料を持ち歩いてみるのもよいでしょう。
- ★職場での昼食は、なるべくなら弁当持参にしてみても？コンビニのお弁当よりぐっとカロリーを控えることができます。
- ★外食をするときは、和風の定食を選ぶと良いでしょう。
- ★バター、マーガリンやマヨネーズ、揚げものなどはカロリーが高いため注意しましょう。
- ★味つけが単調になりがちであれば、調味料や香辛料、ハーブ類などバリエーションをかえることで飽きのこない食事になります。
- ★野菜、海藻、玄米、麦ごはん、コンニャク、キノコ類などから食物繊維を積極的にとりましょう。
- ★主菜をとりすぎる場合が多い方は、1品のおかずの量に注意してみましょう。

糖尿病対策に「ゆっくり食べる」ことは効果的！



★仕事などで毎日が忙しく、十分に咀嚼せず、食物を早く飲み込み、食事のスピードが速いという人は多い。



★しかし、早食いは体に悪影響をもたらすので注意が必要です。
早食いが原因で肥満になったり、血糖変動が大きくなり
糖尿病リスクが上昇するという研究が発表されています。

食事に(15分)以上かけることが必要！



★食べ物を摂取すると血液中のブドウ糖(血糖)の量が増加し、血糖値が上昇する。満腹中枢がこれを感じ、「これ以上食べる必要ない」と体に伝える。もしも満腹中枢が正常に機能しないと、どれだけ食べても満腹感を得られなくなります。

★満腹中枢が血糖値の上昇を感じするまでに約15分かかるとされている。食べ過ぎを改善するためには、最低でも(15分)以上かけて食事をするのが大切です。

食欲を抑えられないのはなぜ？

早食いは2型糖尿病のリスクを高める。食物を摂取すると血中のブドウ糖が増え、血糖値が上昇する。すると、血糖値を抑制しようと、膵臓からインスリンが分泌される。



★ 早食いをすると、食後の血糖値が上昇しやすくなる。すると、膵臓は短時間で必要なインスリンを分泌しなくてはならなくなる。これにより膵臓に負担がかかり、膵臓が疲弊しやすくなる。



★ その結果、インスリンの分泌量が減少したり、分泌されても十分に機能しなくなったりなどの問題が生じて、やがて血糖値をコントロールできなくなる。



★ 血糖値を下げるためには、インスリンが必要不可欠だが、糖尿病を防ぐためには、早食いに注意し、膵臓への負担を軽減することが大切となる。

よく噛んで食べるための8つの対策！

- ① ひと口の量を減らす
- ② 食事の時間に余裕をもつ
- ③ 食べることに集中する
- ④ まずは噛む回数を**5回**増やす
- ⑤ 歯ごたえのある食材を選ぶ
- ⑥ 食材は大きく、厚めに切る
- ⑦ 薄味にする
- ⑧ 食事はなるべく家で 食べる



take-home message



糖尿病になってしまったら・・・

- ・ 食事療法は、インスリン依存状態、インスリン非依存状態にかかわらず糖尿病治療の基本であり、出発点です。
 - 1,適正なエネルギー量の食事
 - 2,栄養素のバランスがよい食事
 - 3,規則的な食習慣
- ・ 栄養・運動・休養は健康の三要素であり、とくに糖尿病においては食事療法を無視した薬物療法は成立しません。肥満2型糖尿病の減量効果は絶大なように、食事の質・量は糖尿病の病態に影響します。

骨粗しょう症

糖尿病があると骨折しやすいの？

I 型糖尿病で（**3～7**）倍 2型糖尿病の方で（**1.3～2.8**）倍
骨折しやすいということがわかっている。

糖尿病の方の骨折では、骨の構造を支える**骨質の劣化**が特徴。
これには高血糖による酸化ストレスやインスリン抵抗性が悪影響
を与えていると言われている。

また、神経障害で足底の感覚が鈍かったり、網膜症で視力が低下
していたりすると転びやすくなる。高齢者の場合は筋力低下も
あり**※サルコペニア**転倒して骨折につながりやすくなる。

骨折に影響がある糖尿病の薬がありますか？

チアゾリジン薬という薬は骨髄間質細胞の脂肪細胞への分化を促進し、骨芽細胞への分化抑制する。特に（閉経後）の女性は、チアゾリジン薬服用により骨折リスクが上昇したと報告されている。

糖尿病診療ガイドライン2016

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015

カルシウムをどれくらい摂取すればよいか？

カルシウムの推奨量 (mg/日)

年齢	男性	女性
12～14 (歳)	1000	800
15～17 (歳)	800	650
18～29 (歳)	800	650
30～49 (歳)	650	650
50～69 (歳)	700	650
70歳以上	700	650

厚生労働省：日本人の食事摂取基準2015年版より
耐容上限量(過剰摂取による健康障害の予防のための値)は成人の場合
男女とも2,500mg/日である。

※骨粗しょう症の治療のためには1日700～800mgのカルシウム摂取が勧められる。ただし、同時に食事からのビタミンDの摂取も考慮する。

推奨される食品

カルシウムを多く含む食品
(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品)

ビタミンDを多く含む食品
(魚、きのこ類)



ビタミンKを多く含む食品
(納豆、緑黄色野菜)



果物と野菜



タンパク質
(肉、魚、卵、豆、牛乳、乳製品)



過剰摂取を避けた方がよい食品

リンを多く含む食品
(加工食品、一部の清涼飲料水)



食塩



カフェインを多く含む食品
(コーヒー、紅茶)



アルコール



その他：喫煙・糖分の大量摂取

1日に必要なカルシウムの摂取量は800mgである。
それでは、1日にどの程度摂取すれば800mgになるのでしょうか？

牛乳は吸収率においても優れた食品であるが、それでも
カルシウム吸収率は：
牛乳39.8%、小魚32.9%、野菜19.2%

*カルシウム研究結果より

食品	牛乳 200ml	干しえび 4g	小松菜 ¼把 80g	ひじき 5g	豆腐 ¼丁 100g	合計	1日 必要 摂取量
Ca 含有量	220mg	284mg	136mg	70mg	120mg	830 mg	800mg



take-home message

骨粗しょう症の予防・注意

- ・ カルシウム量は（700～800mg /日） 摂る。
- ・ カルシウムの過剰摂取による健康障害予防のための値は、成人の場合男女とも（ 2,500mg /日）である。
- ・ ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素全体の摂取、バランスも考える。
- ・ ウォーキングやストレッチなど、適度な運動習慣が大切である。
- ・ 室外で日光（紫外線）をあびることによってビタミンDが合成される。
1日に夏なら木陰で30分程度、冬なら1時間程度の日光浴を行う。



安心な医療で地域の笑顔を支える

宮崎江南病院



ご清聴有難うございました

