



かえで通信

●糖尿病の食事のおはなし● 栄養管理部 中村

糖尿病の治療には“食事療法”、“運動療法”、“薬物療法”の3つの方法があります。食事療法はどのような治療をしている方でも必ず行わなければならない治療の基本です。糖尿病の食事療法は良好な血糖コントロールを保ちながら様々な合併症を防ぐことを目的としています。そのためには次のように食事をとるようにしましょう。

●適正なエネルギー量の食事

自分に合った適正エネルギー量を知りましょう！

- ・1日の適正エネルギー量 = 標準体重(kg) × 身体活動量(kcal/kg/日)
- ・標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



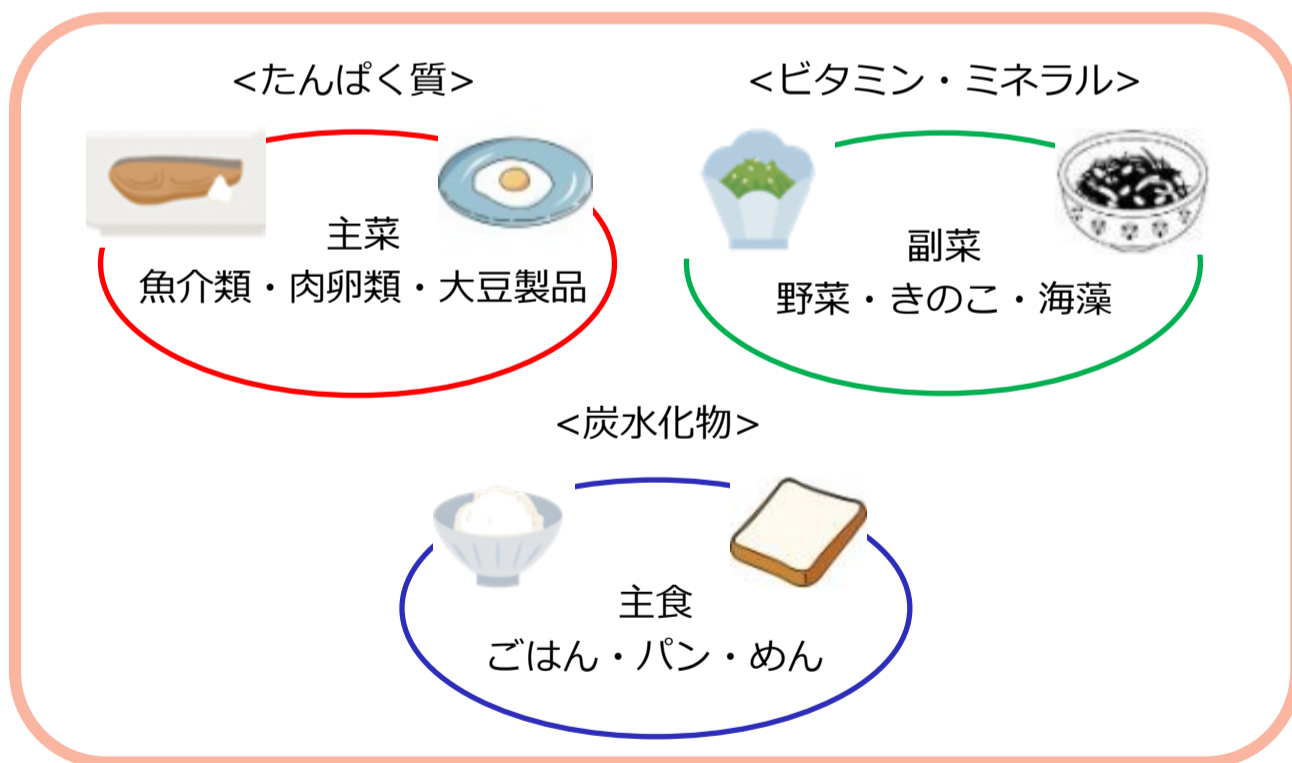
●栄養バランスの良い食事

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを過不足なく！主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう！

身体活動量（標準体重1kgあたり）

軽労働（デスクワーク）	…	25～30kcal
普通労働（立ち仕事）	…	30～35kcal
重労働（力仕事）	…	35kcal～

毎食摂るもの



1日の中で適量を摂るもの



●炭水化物

体内で消化されて糖質になります。エネルギー源として重要な栄養素です。糖質1gは4kcalのエネルギーに変わります。

●たんぱく質

体内で分解されてアミノ酸になります。アミノ酸はエネルギー源となるほか筋肉や酵素など「体」を作る材料となります。アミノ酸 1gは4kcalのエネルギーに変わります。

●脂質

エネルギー源だけでなく、細胞膜を作ったり脂溶性ビタミンを運搬したりと様々な役割を担っています。脂質1gは9kcalのエネルギーに変わります。過剰摂取は肥満や脂質異常症などの原因になります。