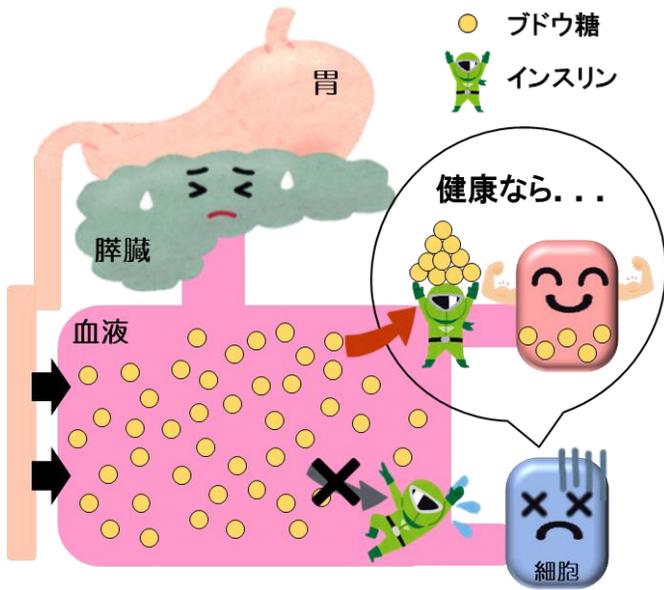


# 糖尿病の食事

## 糖尿病とは？

膵臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなるため高血糖状態になる病気です。



## 生活習慣に関連する原因は？

過食、肥満、運動不足など主に生活習慣が原因となります。



※遺伝や突発性による発症もあります。

## 症状は？

自覚症状が現れない場合もありますが、血糖値が高くなると多尿・口渇感・体重減少などの症状が出てきます。



多尿



口渇感



体重減少



多飲



傷の治りが遅い

## 合併症は？

慢性的に高血糖が続くと網膜症・神経障害・腎症などの合併症を引き起こします。また、太い血管の動脈硬化を進展させ心筋梗塞や脳梗塞になるリスクが高くなります。



網膜症



神経障害



腎症



心筋梗塞



脳梗塞

## 診断基準は？



血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）で糖尿病を診断します。

- ①早朝空腹時血糖値 …126mg/dL以上
- ②糖負荷後(75gOGTT)2時間値 …200mg/dL以上
- ③随時血糖値 …200mg/dL以上
- ④HbA1c …6.5%以上

①～③のいずれかと④が確認された場合、糖尿病と判定されます。



## 治療方法は？



食事療法

運動療法

薬物療法



Q:薬を飲むようになったら食事療法をやめてもいいの？

A:治療の基本は、食事療法です。薬物療法が始まって、引き続き食事療法は大切です。



## 理想の体重は？

標準体重

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{kg}$$

今の肥満度 (BMI) はどのくらい？

$$\text{現在の体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}] = \text{kg/m}^2$$

25以上だと肥満です。

## 適正なエネルギー量は？

標準体重

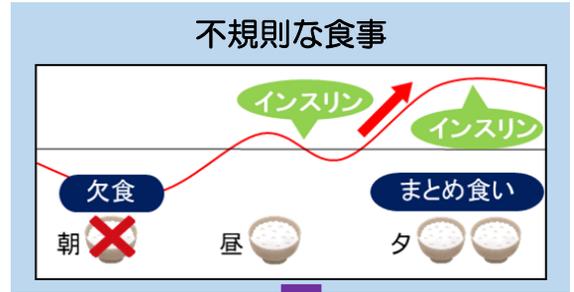
25～30kcal

$$\text{kg} \times \begin{cases} \text{軽労作(デスクワーク)} 25\sim 30\text{kcal} \\ \text{普通労作(立ち仕事)} 30\sim 35\text{kcal} \\ \text{重労作(力仕事)} 35\text{kcal}\sim \end{cases} =$$

kcal

# 規則正しく食べる

血糖値の変動をできるだけ小さくするために、1日に必要なエネルギー量を3回に分けて、毎日同じ時間・均等な量を食べるようにしましょう。



血糖値の変動が小さい

血糖値の変動が大きい

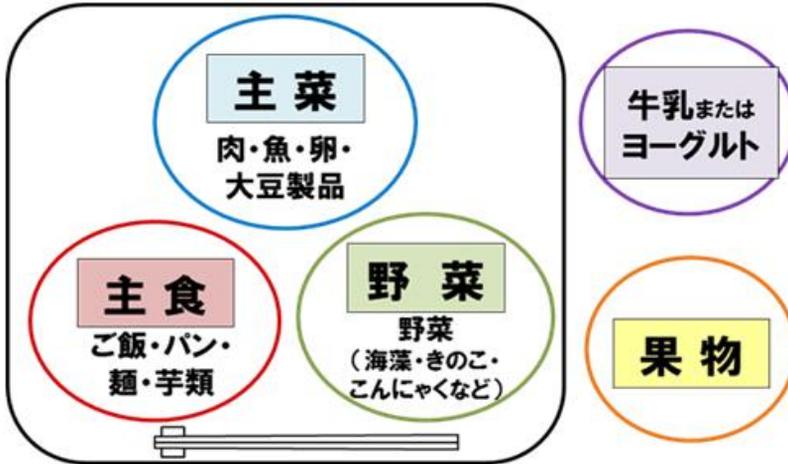


血糖値の変動をゆるやかにするには…



# バランスの良い食事を心がける

●主食・主菜・野菜は1日3回、果物・乳製品は1日1回程度摂るようにしましょう。



★油は1gで9kcal

# 血糖値が上がりやすい食品に注意する

ショ糖の入っている食品に注意し、良好な血糖コントロールを目指しましょう。

## 加糖飲料



## 菓子類



## 砂糖



## 果物

