

第125回市民糖尿病教室

令和5年2月18日(土)午後1時30分より、佐賀市医師会立看護専門学校3階講堂に於いて、第125回市民糖尿病教室が健康増進佐賀市民会議の主催で開催され、62名が参加されました。今回は独立行政法人国立病院機構 佐賀病院 栄養管理室 荒谷紗樹子先生にご講演いただきました。講演前には看護学生によるミニ・測定コーナーで参加者へ血圧測定や血管年齢測定を行いました。また講演後は栄養士による個別相談会を設け、多くの方にご参加いただきました。

以下、荒谷先生より講演の趣旨をご寄稿いただきましたので、ご紹介いたします。

『あなたの未来を支える健康食』～はじめの一步～
独立行政法人国立病院機構 佐賀病院
栄養管理室 荒谷 紗樹子

はじめに、今回講演の機会を下さいました佐賀市医師会事務局様、参加して下さいました市民の皆様、心より感謝申し上げます。



講師 荒谷紗樹子先生



会場風景

糖尿病の食事療法とは、カロリーを極端に減らすのか、糖質を制限するのか、夜ご飯を抜けばいいのか、家族と食事を別にしないといけないのか…とどこか特別な制限食と思われる方がいらっしゃいます。そうではなく、糖尿病を予防したり、改善できる食事は、その他の生活習慣病の予防・改善にも寄与し、健康的な生活を送るための未来を支える食事であることを伝えるべくお話をさせて頂きました。糖尿病に罹患された方にとって、合併症を防ぐためにも大切な食事療法です。糖尿病治療ガイドライン2019において印象深い言葉として「食事療法を長く継続するためには、個々の食習慣を尊重しながら柔軟な対応をしなければならない。それぞれの患者のリスクを評価し医学的齟齬のない範囲で、食を楽しむことを最も優先させるべきである。」とあります。ストレスになる食事療法ではなく、長く楽しく続けられる食事療法でありたいものです。

食事療法で大切なことは、①食べ方、②食べる物の種類と量のバランスです。糖尿病(1型糖尿病な



学生によるミニ・測定コーナー

ど一部を除く)は生活習慣病と言われ、原因の多くが生活習慣、食習慣にあると言われていますが、習慣を大きく変えることは苦痛を伴うこともあります。そこで改善できそうなことをご自身で見つけられるようサポートし、一つでも良いのでまずは3日、続けられたら3週間、3か月と継続し、新しい習慣にすることが大切です。

①食べ方: 食べ方の基本は食べる速さはゆっくりと、食べる順番はおかずから、食べる時間帯を規則的にすることです。この3つを実践していくと急激な血糖値の上昇を防ぐことができ、糖尿病のコントロールを良好にするだけでなく、食欲抑制や肥満予防にも繋がります。

②食べる物の種類と量のバランス: 何をどれくらい食べたらいのか、を考える時に知っておきたいのが、1日に必要な栄養量です。目標体重を通常、身長(m)×身長(m)×22(65歳以上の場合には×22~25)で求めます。病態や肥満、痩せの程度で個々に設定する場合があります。この目標体重に、身体活動量(軽労作25~30kcal, 中労作30~35kcal, 重労作35kcal~)を乗じることで1日に必要なエネルギー摂取量の目安を知ることができます。算出したエネルギー量を元に、主食量、次に主菜量、そして副菜やその他の食品の量を決めていきます。1日に1600kcal必要な場合、主食は米飯約150gです(炭水化物エネルギー

ギー比60%の場合)。お勧めは、食物繊維や、ビタミン・ミネラル、ポリフェノール類を一緒に摂ることができる、発芽玄米ご飯やライ麦パン、そばなどです。歯ごたえのあるフランスパンなども満腹感や咀嚼による認知症予防に効果的です。主食は食事の主であり血糖値にも関わってきますので量や質を見直すことはとても大切です。主菜で気を付けるのは、動物性脂肪を多く含む肉類の摂りすぎや、腎疾患がある場合のたんぱく質過剰摂取です。副菜は野菜、海藻類、こんにゃく、きのこ類など1日で350g以上摂ることが推奨されています。加熱するとかさが減り、また油で炒めると脂溶性ビタミンの吸収率も高まります。品数を増やす必要は無く、主菜と副菜を兼ねた肉野菜炒めや鍋料理等でもよいと思います。果物は、適量の果糖であれば血糖値を良好に保ちますが、食べすぎると中性脂肪に変換され、肥満や脂質異常症の原因となります。脂質は動脈硬化予防のため、エネルギー比25%に抑え、特にバターなどの動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸を減らし、植物性油や魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸を増やすことが大切です。

いくつかポイントをご紹介しましたが、糖尿病に関わらず健康的な未来を支える食事として、周囲も巻き込んで一緒に取り組むと長く楽しく継続できるのではないかと思います。



栄養士による個別栄養相談会