

第109回「市民糖尿病教室」報告

平成29年2月4日(土)午前11時30分より、佐賀市医師会立看護専門学校に於いて、第109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80名の参加者がありました。今回は講師に佐賀大学医学部附属病院管理栄養士の松田先生にご講演頂きました。

以下、松田先生より講演の趣旨をご寄稿頂きましたのでご紹介いたします。

◇テーマ 『糖尿病の食事療法』 ～食事療法のあれこれ～

佐賀大学医学部附属病院
管理栄養士 松田野利子

一般に糖尿病の食事療法を考える時はエネルギーを抑える方向で考えてしまいがちですが、それでは食べる事が楽しくはありません。テレビから食に関する色々な情報が発信されます、食べ物のエネルギー量以外に血糖値をコントロールする手段も伝えられます。それらを上手く使い、楽しんで食べて頂きたいと思います。それで、サブタイトルに「食事療法のあれこれ」としました。食事療法の為に頑張るのではなく、今後の生活を楽しむ手段であり、身体をいたわる気持ちが大切だと思います。そのために、現在の自分の数値を把握し、目標に近づくよう頑張りたいと思います。

<血糖値と食事バランス>

さて病院で栄養指導を行う時に感じていることです。

食事の組み合わせに、特に外食の時にうどん+おにぎり、いなり寿司などの組み合わせを聞きます。この組み合わせでは炭水化物に偏ってしまいます。ここで話をするのは、「栄養素が血糖値に変わる割合と速度のグラフ」です。お茶漬けやご飯と漬物など炭水化物に偏った組み合わせになると血糖値の上がりが高くなります。そこに、血糖上昇の高さがそう高くない



【講演される松田野利子先生】

蛋白質、油を組み合わせる事で急激な上昇を抑えることができます。ただ、油自体は数時間後でも血糖値の下がりやを邪魔する栄養素であり、含まれるエネルギーも高いので取る分量には注意が必要です。

また、野菜は食物繊維があり血糖の上昇を抑えることができるので、一緒に取りたい食品です。それらをうまく食事に取り入れると、食事の内容が整い、バランスが良いことにつながります。それぞれの相互作用で血糖の急激な上昇は抑えられ、穏やかに下がるので次の食事までお腹が持ち、間食の必要性はなくなるはずで

この中で料理方法を全て煮物にすると塩分は多くなります。塩分摂取量に注意が必要な場合は煮物料理を1～2品までにし、他は炒め物、和え物を組み合わせます。

<目安量>

自分にとっての分量はその位が良いか？手ばかりでざっくりと考えていきます。1食の目安量を、主食は両手の甲を合わせ八分目、主菜は片手の平、副菜は生野菜なら両手分、茹で野菜ならば片手の平分と考えます。そして料理方法を組み合わせさせていただきます。

<血糖変動>

食事は3食摂りましょう、中には2食の方もいらっしゃると思います。

第109回「市民糖尿病教室」報告

3食決まった時間に摂ることで、一定の範囲内で血糖は変動しますが、昼・夕の2食の場合は、夕～翌昼まで食事が入る時間が開きすぎのため、昼食前は下がり、食後に急に上がってしまい、血糖の変動幅が大きくなります。

血糖コントロールの面からもやはり3食摂取して欲しい所です。また2食では、ビタミン、ミネラル等の栄養素まで満たすには難しく、栄養不足の状況が起こると思われます。

<食べ方>

食事療法というといふ食事量に目が行きがちです。食べ過ぎ防止策に、よく噛む、野菜から先に食べることが挙げられます。噛むために食材を大きく切る、魚は骨付きを選ぶなど、このようなことの積み重ねで食べ過ぎ防止になります。また先に野菜を取ることで食物繊維が入り血糖の吸収を穏やかにする、主食は最後に食べる（インスリンを使用されていない方）などです。

<行動>

- ・毎日決まった時間、タイミングでの体重測定
- ・買い物は食後に、空腹での買い物は避ける
- ・散歩も財布は持たない。
- ・食後は早めに歯磨きをする
- ・運動をしましょう

(始める前に現状の運動量を把握しておきましょう、例えば歩数計を装着する)

- ・ストレスを溜め込まない
- ・歯科へ定期健診を受ける

<まとめ>

糖尿病食事療法は食事量もありますが、行動の面からも考えることも多々見られます。皆さんそれぞれ個人に見合った実行可能なことから1～2個試してみましよう

このような情報・ヒントを共有し、糖尿病療養の支援になればと思います。



【会場風景】



【モデル食の展示】

第109回 市民糖尿病教室

日と 時 平成29年2月4日(土) 11:30~

日と ところ 佐賀市医師会立看護専門学校
(佐賀市朝日町2番11号 031-1414)

講 師 ……11:35~12:00

入場無料

「食事療法のあれこれ」

講師 筑波大学医学部附属病院 松田 野利子 先生
筑波大学 栄養管理科 主任 栄養士

毎日の食事から合併症予防も

お弁当の食事 ……12:00~13:00

まとめのお昼 ……13:00~13:30

～お弁当は、予約申し込みが必須です～
入場料は無料ですが、お弁当をお取りいただく場合は、お弁当の予約電話で下記に申し込み下さい。

お弁当代 600円(税込)

お昼代 佐賀市医師会事務局 (0952-37-1414)

お申し込み日 1月27日(金)まで
お申し込みは先着順とさせていただきます。

主催/健康増進佐賀市民会議 (佐賀市医師会事務局内 031-1414)