

## 第112回「市民糖尿病教室」報告

◇演題『今日からでもやってみよう!』

医) ひらまつ病院 栄養部  
管理栄養士 入部 瑠夏  
( 献 立 ) 砥川久美子

当院では、今年より日本糖尿病協会から出版される「さかえ」をヒントに、糖尿病教室を開催しています。佐賀糖尿病療養指導士(LCDE)と一緒に、雑誌「さかえ」の中から話題を抽出し解説を含めた患者様の実践につながるよう話し合いで気さくに意見交換できる場を作っていくことをコンセプトにしています。

また、生活習慣病管理料の観点から、LCDE を取得した運動療法士や保健師も一緒に参加しながらVIVO ビレッジ健康村を利用し糖尿病・高血圧・脂質異常症の改善に努めております。

医師会主催での多久・小城糖尿病対策連絡会にも参加し、市ごとに取り組みられている重症化予防を理解することで、かかりつけ病院という立場で栄養指導や教育入院といった介入も行っています。

そういった中で、私たちは給食としての媒体提供、栄養指導として患者様と関わっていき、血糖コントロールの為に毎日の生活で、少し心がけるだけで改善できるヒントを提供させて頂いた時に「聞いてよかった」と納得されると、介入して良かったなと感じることができます。

体の成分・組織は、口から入る食べ物によって構成されています。今回の教室では、いつもの栄養指導の中から今日からでもできるヒントをまとめ、紹介させて頂きました。

### ・摂取エネルギーの把握について

ご自身の摂取すべきエネルギーについて標準体重を用いた計算方法を紹介し日々の摂取エネルギーについて意識して頂くことができました。

エネルギーが把握できた所で、手ばかり法による主食、主菜、副菜に分けた食事の量を紹介し、自分



【 砥川久美子先生(左) 入部瑠夏先生(右) 】

の手を使って食べ過ぎていないかの参考にしてもらうよう促しました。

また、糖尿病のための食品交換表について、H25年11月に改定された第7版において、新しく年齢や食習慣などにも配慮して主食や主菜の割合を決められるメリットがありますが、腎機能の問題もあるので、詳しい使い方はかかりつけ病院の栄養士か、または栄養士がいない病院でも、佐賀市であればほほえみ館などの保健福祉事務所などにいる栄養士も相談窓口としてあることを紹介しました。

### ・食材の選択について

肉や魚にも油脂分の多さで同じ 100g の量に対し 2～5 倍のエネルギーの差があるため、茹でる、網焼き、蒸す、煮る、といった油を使わない料理での工夫が必要です。鍋料理では、最後に旨味たっぷりのスープで雑炊されるところも少なくありません。せつかく脂身を落として肉は食べても、それを全部吸収したご飯を食べることになるため、注意が必要との説明で、参加者の中にはハッとされ、笑いが起きる場面もありました。

調味料に対しても味を濃くすることで塩分と共に甘味も必要になり、みえないエネルギー摂取につながることを理解し、薄味に心がける大切さを見直せたのではと思います。

## 第112回「市民糖尿病教室」報告

### ・食べる順番について

血糖値を下げるのに一番効果的な方法が「野菜から食べる」と、今では常識のようになっています。食物繊維やたんぱく質を先に食べる事で血糖や脂質の緩やかな吸収につなげられることを確認していきました。

### ・よく噛んで食べるメリットについて

よく噛むことの必要性（食欲が抑えられる・体の脂肪が消費されやすくなる等）を理解することで実践につながります。①1口30回ずつ噛んで食べる。（左右で10回ずつ、両方で10回噛む）②食べ物の形がなくなるまで噛む。③先の食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を食べる。④1口入れる量を少なくする。⑤一口入れるたび、箸を置く他、主食を玄米に変える。根菜類などの硬い食材を柔らかい食べ物でも少し混ぜ込む。噛み応えのある硬さに仕上げる。材料を少し大きめに切るなどの工夫も紹介しました。

### ・食事記録について

便利な時代になり、携帯のカメラでも簡単に映像で残して確認することで口にするものを意識し、テレビを観ながらなど、「ながら食い」を防ぐように呼びかけました。

また、記録を見直すことで、偏った食品ばかり使っていないか振り返ることもできます。

### ・規則正しく1日3回の食事について

1日3食は、血糖がみだれていくのを防止する効果があります。夜勤のお仕事や、昼くらいにおき出すという方も、4～5時間おきに3回食べたら丁度起きている時間にあたります。忙しいなんて言わないで、ドカ食いやまとめ食い防止につなげましょう。

### ・間食、夜食について

間食や夜食が毎日続くと、食後の高血糖がさらに悪化します。どうしてもやめられない場合は、内容

も糖質や脂質が多い食材でなく、噛み応えのある食物繊維やおしゃぶり昆布や茎ワカメなどの海藻類、こんにやく料理などをつかったものを意識してみましよう。

### ・運動について

運動での効果には①筋肉でエネルギーとしてブドウ糖（血糖）が使われ、血糖値が下がる。②ストレス解消（気分爽快感）が得られる。③インスリンの効きが良くなり、血糖改善につながる。④減量にも効く⑤体力の維持・増進⑥動脈硬化・老化の予防⑦QOL（生活の質）の改善（活動気分・認知症予防・バランス感覚などにも良い）につなげられます。



【 会場風景 】

などを紹介しました。かかりつけの先生に治療を任せっきりにするのではなく、毎日の生活は自分自身で積み重ねていくものですので、一人ひとりが主治医になった気持ちで、患者様自身が食生活の改善につなげるよう呼びかけました。

弁当の時間では、資料の映像を観ながら「よく噛んで食べる」ことを意識しながら、皆様ゆっくり食べていらっしやいました。感想として、「味気ない食事かと思ったが、どの料理も旨味があって美味しかった」との声をいただきました。

## 第112回「市民糖尿病教室」報告

今回のお弁当のメニューは、さばの幽庵焼き（付合：スナップエンドウ、赤パプリカ）、筑前煮、キャベツの中華炒め、胡瓜と大根のポン酢和え、パイナップルでした。

1840kcal (23 単位) に合わせて提供し、1440kcal (18 単位) の方は主食の量が1単位 (米飯 50g) を残して頂くよう説明し、展示されている1日の食事と組合せた工夫の仕方などを紹介しました。

まとめの話では質疑応答となり、食事の回数について、長年1日2回の食事のリズムが出来てしまっているという方で、「必ず1日3食に変えた方がいいのか」という質問がありました。その方は健康の為ということで実践されていたので、1日2食になった時の血糖値への影響として、低血糖の時間が増えることや、ドカ食いや体脂肪が増える原因になったりするメカニズムを説明し、治療の必要性が出てくる場合も含めて採血等検査を定期的に行うよう促しました。ほかに運動の時間と食事の関係、寒い時の運動不足解消法、食品交換表の販売先や内容への興味を示されました。

日頃から実践されていることも、意味があるものとして少しでも参加者の方々への振り返りになっていれば幸いです。

最後になりましたが、今回、講演の機会を与えていただきました佐賀市医師会会長上村春甫先生、佐賀市医師会理事の方々、司会の労をおとりいただいた前山英彦先生に深く感謝を申し上げます。

また佐賀市医師会事務局、佐賀県栄養士会、ヘルスランチあららぎの皆様にも厚く御礼申し上げます。



【モデル食の展示】

### 第112回 市民糖尿病教室

📅 **と き** 平成30年2月3日(土) 11:30~  
📍 **と ころ** 佐賀市医師会立看護専門学校  
(佐賀市東中町2番11号 ☎31-1414)

🕒 **講 義** …11:35~12:00  
**「今日からできる食習慣」**

👩 **講 師** 医学法人 佐賀学院 栄養師主任 **入部 瑠夏 先生**  
〃 〃 〃 〃 〃 〃 **砥川久美子 先生**

🍱 **お弁当の試食** …12:00~13:00  
🗨 **まとめのお話** …13:00~13:30

📌 **～お弁当は、事前に申し込みが必要です～**  
入場無料です。会場にお弁当を持っては来場できません。お弁当の型  
号は事前に下記にお申し込み下さい。

📄 **お弁当代** 600円 (税込み)  
📄 **申し込み先** 佐賀市医師会事務局 (☎0952-31-1414)  
📄 **締切日** 1月26日(金)まで  
※お弁当を注文された方は必ずお申し込み下さい。

📍 **会場** 佐賀市医師会立看護専門学校

📌 **合併症予防も 毎日の食事から**

📌 **入場無料**

📌 **主催** 健康増進佐賀市民会議 (佐賀市医師会事務局内 ☎31-1414)

© 佐賀県医師会 入場無料 会場 佐賀市医師会立看護専門学校