

第131回市民糖尿病教室

令和7年2月15日(土)午前11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131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、91名が参加されました。今回は佐賀大学医学部附属病院 栄養治療部 副部長 射場裕美子先生よりご講演頂き、お弁当を使った食事指導を行いました。

以下、射場先生より講演の趣旨をご寄稿頂きましたのでご紹介致します。

「健康的な食事とは？」

佐賀大学医学部附属病院 栄養治療部 副部長
管理栄養士 射場裕美子

皆さんは「健康的な食事」と聞くと、どのような食事を思い浮かべますか？

「バランスが良い」「野菜中心」「規則正しい」など、様々なものを思い浮かべるのではないのでしょうか。

1964年を基準として現在の食品別の摂取量を見てみますと、肉類は3倍となり、油脂は2000年から低下、魚類・穀類・米も低下しています。またエネルギーの割合で見ると、全体的な摂取エネルギーは低下し、その中でも炭水化物エネルギー比は76%→58%へ低下しています。逆に脂質エネルギー比は10%→28%と増加し続けています。これらの変化は核家族化・共働き世帯の増加、外食・中食の頻度の増加、加工食品等使用の増加によるものです。

コンビニエンスストアの件数は1985年には6千件ほどしかありませんでしたが、現在では5万5千件ほどになっています。コンビニや自動販売機がいたるところにあるため、小さい子でも24時間ジュースや菓子を含む食べ物が好きなように買うことが出来るという環境ですから、小さい頃から自分の食事について考え・学ぶことが重要だといえるでしょう。



射場裕美子先生

1. 過剰摂取に気を付けたい「糖」「脂肪」「食塩」について、自分の食事を振り返ってみましょう
多くチェックが付いた項目は要注意です。

◎糖のチェック

- 甘い飲み物をよく飲む(人工甘味料も要注意)
- 菓子パンを食べる
- 小腹がすいたらおやつを食べる
- 夕食が21時以降になる・夜食をとる
- パスタやパンを好んで食べる
- 丼やカレー、チャーハンなどを好んで食べる
- ほぼ毎日お酒を飲む

◎食塩のチェック

- 漬物・梅干・海苔佃煮など、ご飯のお供でご飯を食べる
- ハム・ソーセージなどの肉加工品、蒲鉾・竹輪

などの練り製品をよく使用する

塩鮭・塩サバ、アジの開き、みりん干しなどよく食べる

うどんやラーメンなどの汁を飲む

1日2杯以上汁物をとる

醤油やソースなど、調味料をかけ足す

丼、カレー、炊き込みご飯、寿司などが好き

◎脂肪のチェック

揚げ物を週3回以上食べる

和食より洋食を好んで食べる

魚より肉を食べる方が多い

肉は脂身が多い部分(バラ肉・和牛肉・鶏皮・小間切れ肉)など

加工肉(ベーコン・ハム・ウインナー)

ひき肉をよく使う

2. 食物繊維を摂りましょう

過剰摂取に気を付けたい「糖」「脂肪」「食塩」に対し、積極的にとりたいものが「食物繊維」となります。

食物繊維をたくさんとるコツとしては

- ・料理をする際に、野菜の種類を追加する
- ・汁物を具沢山にする(きのこ、海藻、冷凍野菜など)
- ・加熱して「かさ」を減らす
- ・主食(ご飯やパン、麺類)に雑穀や押麦など全粒穀物を取り入れる

事が有効です。

また、納豆やひじき、切干大根の煮物、お浸しなど野菜小鉢を1食で1～2品取り入れてみると良いでしょう。

食事に野菜料理を準備することで、いわゆる「三角食べ」や「ベジファースト」を実現することが出来ます。また、近年では炭水化物よりも先にたんぱく

質を摂ることで、血糖値の上昇が緩やかになる、消化がゆっくりになる、お腹がすきにくくなるという効果があるとも言われています。

3. しっかり噛める「歯」を維持しましょう

令和2年県民健康意識調査によると、歯や口の状態に不自由や苦痛を感じている人は全体の10%前後いるという結果が出ています。

歯を失うことで硬いものを噛めなくなると、軟らかい炭水化物に偏る・食物繊維が不足するというだけでなく、食感・歯ざわり・咀嚼音等がなくなるため美味しさを感じにくく、食べる意欲が減ってしまいます。歯科を受診して噛める歯を維持するのはもちろんですが、食材選択や調理の工夫で食べられるものを減らさないということが必要になってきます。

4. 朝食にたんぱく質を摂りましょう

令和2年県民健康意識調査によると、男性20～29歳の36.1%が朝食を食べていません。他の年代も10%程度は食べていないという結果が出ています。また、朝食欠食が始まった時期については、20歳以上からが約6割、中学・高校生からが約15%、高校生卒業からという人が約15%となっています。また、菓子パンを食事代わりにする人の6割が朝



講演風景

ごはん替わり、4割が昼ごはん代わりにしているとの報告もあります。

朝食欠食の要因の一つに、「朝、起きることが出来ない」ということがあります。

令和2年県民健康意識調査によると、睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人は、男性16.1%、女性23.2%でした。年代別で見ると、男性は50歳代 22.7%、女性は30歳代で34.0%が最も高くなっています。

人が眠くなるメカニズムとして、朝起きて太陽の光を浴びる+朝食にたんぱく質(魚・肉・卵・豆製品・乳製品)をとることで、約15時間後に眠くなると言われています。

また、骨格筋量の維持にはたんぱく質摂取、特に朝食時や昼食時の摂取が重要とされるため、たんぱく質は3食均等に食べるのが良いとされています。

「たんぱく質(魚・肉・卵・豆製品)を含む朝食を食べるようにする」というのが、良質の睡眠や骨格筋量の維持に効果的であるということになります。

5. 身体を動かす量を増やしましょう

最後に運動について。令和2年県民健康意識調査によると、1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している人の割合は男女ともに70歳以上が多いようです。しかし、2016年と比較すると

20～30歳代の割合は増加しているものの、その他の年代は減少しています。

また、運動以外で身体を動かすように心がけている人は男性51.6%、女性56.1%で、こちらも年代別では70歳以上が最も高くなっていました。

運動を始める事が難しくても、日常生活の中で「身体を動かす量を増やす」ことが重要です。

すぐに横になってしまう人は

→ 起きて座るようにする(姿勢も意識してみる)

敷きっぱなしの布団をあげて、横になれないようにする

テレビを見ている時間が長い人は

→ テレビCMの時に立つ、体操をする

トイレに立つたびに、スクワットをする

テレビを見ながら腿あげをする

もちろん、散歩を始めたり、前回講義があったスロージョギングなどをするのも良いと思います。

今、すでに散歩をされている方は、坂道や階段があるコースを選んでみたり、佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOKO」を使って歩数UPを目指す、姿勢を良くして歩くことを意識するのも良いでしょう。今より少し上を目指すという気持ちが大切です。

この機会にご自身の食事や生活を振り返っていただいて、少しでも改善のきっかけになれば幸いです。



試食風景