

糖尿病の食事と栄養



弘前大学医学部附属病院 栄養管理部 管理栄養士

日本糖尿病療養指導士、糖尿病病態栄養専門管理栄養士

石田 もえい

メタボ対策からフレイル対策へギアチェンジ

「前よりも体重が減ったか

がでてくるわけではありませ
ん。しかし、加齢とともに徐々
に進行するため「歳だから」と
見過ごされがちです。

高齢者では「しっかり食べ
て、筋肉量が減らないように
しながら体重をコントロールす
る」という意識の転換が必要
となります。図1に示すよ
うにメタボ対策からフレイル
対策へのギアチェンジです。

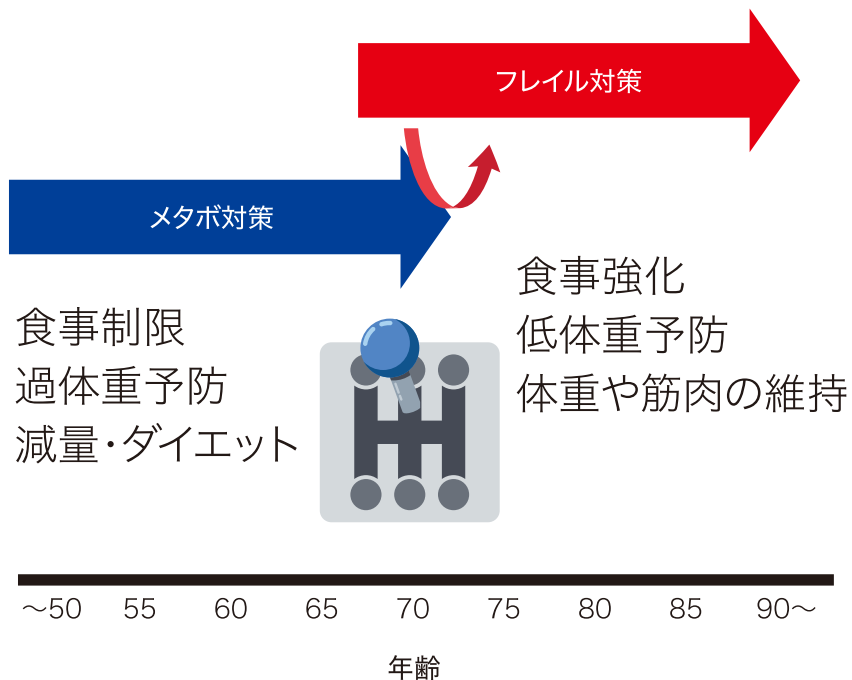
良い栄養状態を保ちつつ、 血糖をコントロールする！

① 血糖に良い食事とは

糖尿病治療では食事療法
の目的が2点あります。

「前よりも体重が減ったか
な」「あまり食べられなくなっ
てきたよ」「70歳くらいにな
ると、このような声がよく聞か
れます。フレイル（低栄養や筋
力低下などで健康を崩しや
すく介護が必要になる前段
階の状態）やサルコペニア（筋力
の減少と筋力低下）になると
身体的、心理的に衰え、日常
生活に支障が出てきます。こ
れらは、健康寿命を縮めてし
まうような危険な状態です
が、脳卒中や心臓病のように
突然、日常生活に大きな支障

図1 メタボからフレイル対策のギアチェンジ

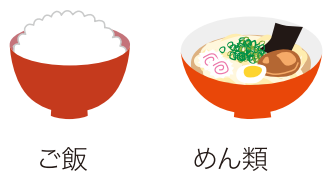


参考文献：葛谷雅文、高齢者における栄養管理—ギアチェンジの考え方、日本医事新報 4797: 41—47, 2016

図2 栄養バランスのとれた食事

1回の食事に3つのグループを組み合わせましょう

①主食 (炭水化物)



ご飯 めん類

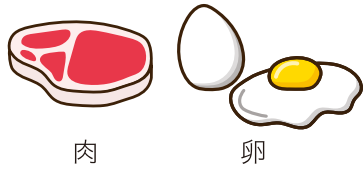


パン 粉もん

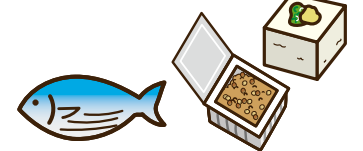
◎エネルギー源になる

①主菜

(たんぱく質・脂質)



肉 卵



魚 大豆製品

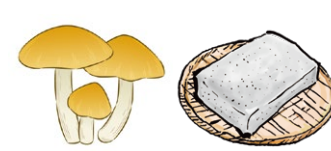
◎身体を構成する

①副菜

(食物繊維・ビタミン・ミネラル)



野菜 海藻類



きのここんにゃく

◎身体の調子をととのえる

(1)糖尿病になった人が、糖尿
病ではない人と同じ日常生
活を送るために必要な栄
養素を摂取する。
(2)糖尿病の合併症にならない
ようにする、合併症はあっ
ても悪化することを抑える
この2つの目的を達成する
ための食事療法の基本は、**栄
養バランスがとれた食事をす
ること**です。

○主食・主菜・副菜の3つのグループをそろえる

「栄養バランスがとれた食
事」(図2)というのは、ご飯や
パンなどの「主食」、メインのお
かずである「主菜」、野菜中心
のおかずである「副菜」の3つ
のグループが組み合わさった食
事です。

この3つのグループを組み合
わせることで、身体に必要な5
大栄養素(①炭水化物(糖質
と食物繊維)、②たんぱく質、
③脂質、④ビタミン、⑤ミネラ
ル)を体に取り入れることがで

きます。まずは、1食を食べる
ときに3つのグループをそろえ
ることからはじめましょう。

② 食べる順番を変えるだけで 血糖コントロールに効果あ り!!

3つのグループの食べる順番
を変えることで、良い血糖コン
トロールにつながることがわ
かっています。それは「カーボラ
スト」です。カーボラストとは、
カーボ(糖質)をラスト(最後)
に食べることです。3つのグルー
プでいうとカーボは「ご飯やパ
ン、麺類などの主食が当ては
まります。主食を最後にたべ
ることで血糖値の上昇を抑え
ることが出来ます。

図3は野菜を「ご飯よりも先
に食べる『ベジファースト』」、肉や
魚を「ご飯よりも先に食べる『プ
ロテインファースト』」のデータで
す。どちらもご飯を後から食
べることで食後の血糖上昇が
抑えられていることがわかり
ます。