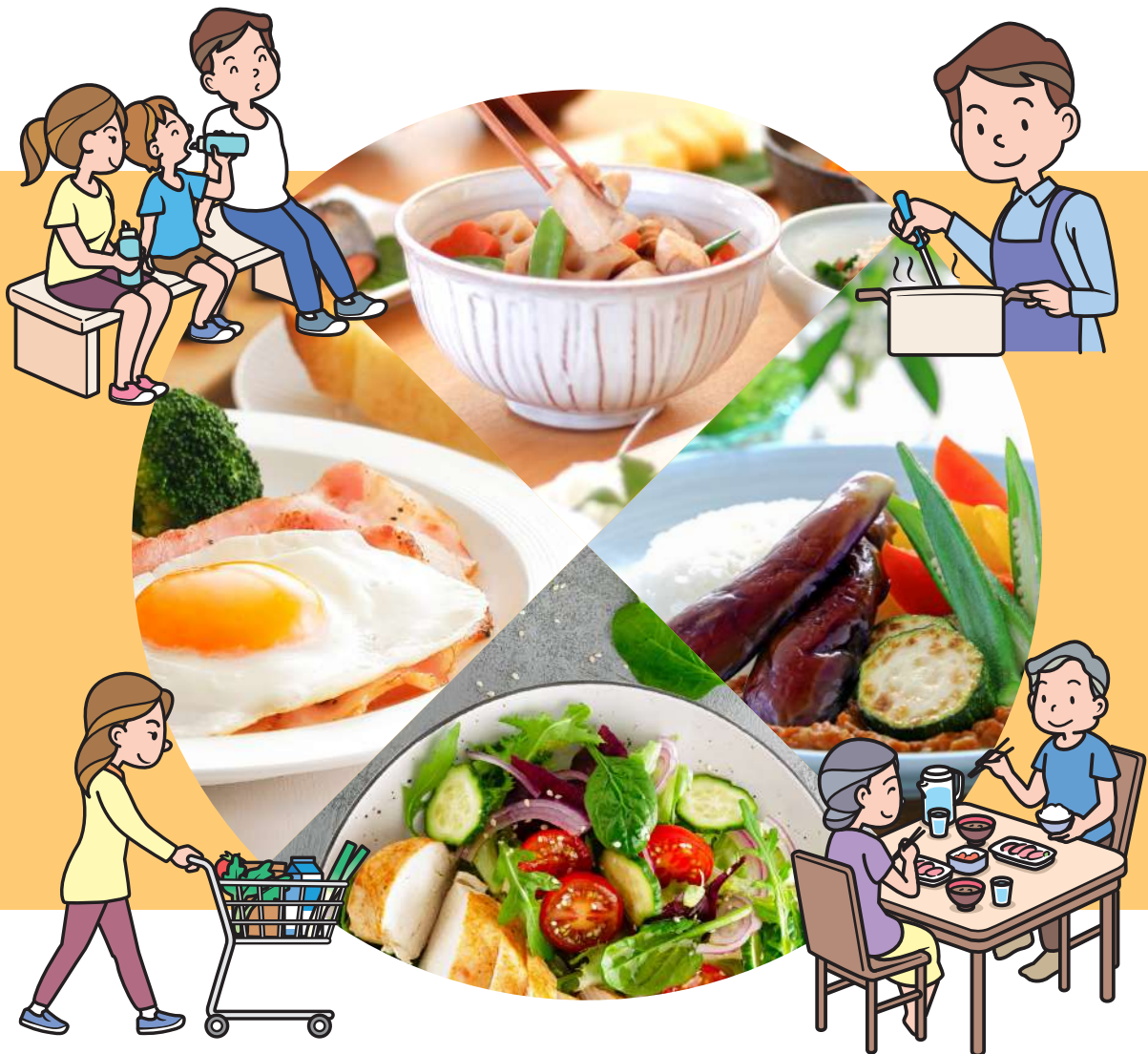


日本糖尿病学会が
すすめる

健康食 スタートブック

～ 生活の質向上を目指して～



健康食プラン

記入日 年 月 日

名前 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____ 歳

身長 _____ cm 現在の体重 _____ kg



■ 糖尿病の原因 ▷ P.6

1型糖尿病 2型糖尿病 その他 ()

■ 糖尿病血管合併症の有無 ▷ P.6

脳・心血管障害 (有・無) 網膜症 (有・無) 腎症 (有・無) 神経障害 (有・無)

『健康食スタートブック』を見ながら、目安となる目標体重とエネルギー摂取量を計算してみましょう。

■ 1日の摂取エネルギー量

目標体重 kg
▷ P.12

エネルギー係数 kcal/kg 目標体重
▷ P.12

摂取エネルギー量 kcal/日
▷ P.13

1日の摂取エネルギー量
= 目標体重 × エネルギー係数



計算結果も参考にして、医師や管理栄養士と一緒に、あなたにあった健康食プランを完成させましょう。

■ 1日の摂取エネルギー量

目標体重 kg
▷ P.12

エネルギー係数 kcal/kg 目標体重
▷ P.12

摂取エネルギー量 kcal/日
▷ P.13

■ 3食と間食・補食の配分 ▷ P.22

間食・補食あり 間食・補食なし

朝 kcal kcal

昼 kcal kcal

夕 kcal kcal

間食・補食 kcal

■ 1日の栄養素摂取量

炭水化物 g ▷ P.14 たんぱく質 g ▷ P.14 脂質 g ▷ P.15 食塩 g ▷ P.11

*このページを印刷して、ご自身の栄養相談の際には是非活用して下さい。

*健康食プランは定期的に見直しましょう。

『健康食スタートブック』を 読み進めることで、一人一人にあった 『健康食プラン』ができあがります。

あなたの今の健康状態の確認や食事内容の組み立てに、
前ページの『健康食プラン』が活用できます。

各項目に関連したページを参考にして、適切な食事プランを作ってみましょう。
そして、その食事プランが適切かどうか、主治医や担当の管理栄養士に確認しましょう。

ご自身で完成させることが難しい場合には、
主治医や担当の管理栄養士に相談して完成させましょう。

良好な血糖コントロールを維持し、健康に過ごすための適切な食事は、
一人一人異なり、そして、年々変化していきます。
あなたにあった食事内容を定期的に見直していきましょう。



はじめに

糖尿病の食事療法と聞いて、あなたはどのようなイメージを思い浮かべるでしょうか？ 食べたいものが食べられない、食べたい量を好きなだけ食べられない、そういったイメージをお持ちではないでしょうか。

現在は糖尿病の方が糖尿病のない方と同じくらい長生きする時代です。以前と比べて個々のライフスタイルや食習慣も多様になり、食事に必要なエネルギー量も年齢や活動量によって個人差が出てくるようになりました。

まずは、あなたにとって必要なエネルギー量を正しく理解すること、そしてその中でバランスの取れた食事を摂ることが、良好な血糖値の維持へとつながります。それは決して特別な制限食などではなく、糖尿病のない方やあなたの家族にとっても望ましい、健康的な食事となります。

この『健康食スタートブック』には、そのエッセンスがまとめられています。食事メニューの参考にご使用ください。

**さあ 一緒に新しい糖尿病の食事療法について学び
良好な血糖コントロールを目指しましょう！**

目次

健康食プラン	2
はじめに	4

食事療法の基礎知識

1/ 糖尿病の食事療法がなぜ必要か	6
2/ 糖尿病の食事療法	8

食事療法の基本

1/ 適切なエネルギー摂取量とは	12
2/ 健康を保つために必要な栄養素	14
3/ 血糖コントロールをよくする食事	16
4/ 合併症の予防のために	18

食事療法の実践

1/ 主食と主菜・副菜を組み合わせる	22
2/ 加工食品と市販総菜、外食などを利用するときは？	26
3/ 食事の悩みと疑問 Q&A	28

1/

糖尿病の食事療法はなぜ必要か

糖尿病とは？

食事をすると血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上昇します。しかし、膵臓から分泌されるインスリン（血糖値を下げるホルモン）によって血糖値は正常値（70～110mg/dL）に戻ります。このインスリンの分泌が少なかったり、効きが悪かったりすると、慢性的に血糖値が高くなります。こうした状態を糖尿病といいます。

糖尿病の原因はさまざま、幼少期から老年期の間に誰でも起こる可能性があります。

- 1型糖尿病
- 2型糖尿病
- 遺伝子異常に伴う糖尿病
- 膵臓・肝臓・内分泌疾患などに伴う糖尿病
- 妊娠に関連した糖尿病



高血糖はなぜよくないの？

高血糖が続いたり、血糖値の変動が大きかったりすると、血管壁が傷ついて血管合併症が進みます。また、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

- 動脈硬化 → 心筋梗塞や脳卒中、足潰瘍・壊疽（えそ）の原因になります。
- 網膜症 → 視力低下や失明の原因になります。
- 腎症 → 腎不全の原因になり、透析や腎移植が必要になります。
- 神経障害 → 痛みを感じなくなったり、血圧調整の異常、消化管症状などが発症したりします。

これらの血管合併症以外にも、認知症、歯周病、サルコペニア（次項）など様々な病気の原因にもなります。

糖尿病治療の目標

- >> 糖尿病治療の目標は、動脈硬化を含むさまざまな合併症や併存症を予防すること、そしてあなたが糖尿病のない人と変わらない充実した人生を送ることにあります。糖尿病であっても血糖値が良好に維持できれば、合併症や動脈硬化を予防することができます。

血糖値を良好に保ち、適正な体重を維持するには食事療法が大切

日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂り、適正な体重（太りすぎず、痩せすぎず）を保ち、血糖値を良好に維持しましょう。適切なエネルギー摂取による食事療法は、肥満などメタボリック症候群を予防するためにも、高齢期でのサルコペニアやフレイルを予防するためにも大切です。



食べすぎ・太りすぎはよくありません!!

高血圧
高血糖
内臓脂肪の蓄積
脂質異常



■メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪（おなかの中の脂肪）が貯まり、高血圧症や脂質異常症などが発症しやすくなっている状態のことです。

血液中のインスリンの効きが悪く、血糖値が下がりにくくなっています。

■サルコペニアとは？

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態です。高齢者の場合は転倒や寝たきりの原因となります。

■フレイルとは？

加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態を言います。将来の要介護のリスク増加につながるため、注意が必要です。症状には体重減少、筋力低下、歩行速度低下、疲労感、身体活動量低下などがあります。

過度な食事制限にも注意!!



摂取エネルギー量の不足は加齢によるサルコペニアやフレイルの発症につながります。

2/

糖尿病の食事療法

糖尿病の治療法には、食事療法、運動療法、薬物療法（経口血糖降下薬、インスリン注射など）の3つの方法があります。その中でも食事療法は、どのような治療をしている人に対しても必要な糖尿病治療の基本となります。



運動療法



食事療法



薬物療法

■食事療法の目的は？

食事の見直しは、さまざまな健康効果につながります。

- 糖尿病における血管合併症や動脈硬化は、高血糖だけでなく肥満や脂質異常症、高血圧症などが併存することによっても悪化します。
- 食事療法を中心に生活習慣を見直すことは、適切な体重と良好な血糖値の維持、脂質異常症や高血圧症の改善にも有効であることが報告されています。

食事療法の大切さは研究でも明らかになってます



■栄養食事指導（栄養相談）・管理栄養士とは？

食事療法を継続するために、栄養相談を活用しましょう。

- 糖尿病における食事療法は、一生にわたり継続する必要があります。
- 医師、看護師、管理栄養士による栄養相談を活用して、より良い食事プランを作りましょう。
- 管理栄養士が行う栄養相談においては、個々の食の好みや生活習慣に応じて柔軟に対応できるようにアドバイスしています。糖尿病治療は早期の段階から管理栄養士による栄養相談を受けることが推奨されています。

食事療法のすすめ方

1. 主治医との相談

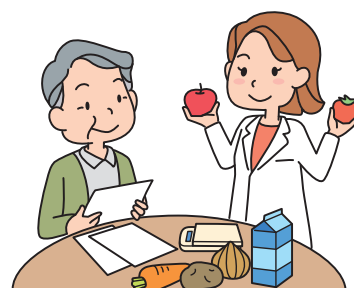
食事療法を進めるに当たり、主治医からあなたに合った1日の食事のエネルギー量と栄養素の摂取量が示されます。



2. 栄養相談担当者（管理栄養士・日本糖尿病療養指導士※等）との相談

- どのような食品からどれだけの量を組み合わせたらいいか?
 - 朝食・昼食・夕食や間食にどのように振り分ければいいのか?
 - 料理の選び方や生活習慣で気を付けることは?
- これらについて具体的な方法を教えてもらいましょう。

※糖尿病療養指導士とは、糖尿病セルフケアを支援するための高度でかつ幅広い専門知識をもつ看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士のことです。



3. 食事療法はあなたが主体

- 食事は毎日の生活に欠かせないものです。正しく理解し継続することが大切です。
- 医師や医療スタッフは、あなたの食事療法がうまく進められるように支援します。
- 糖尿病とうまく向き合いつつ楽しく続けましょう。

4. 食事療法の継続

糖尿病の食事療法は一生続けていくものです。しかし、病気の状況や生活状態に合わせて変更していく必要があります。食事療法が実践できているかどうかを定期的に確かめましょう。必要に応じて、主治医や栄養管理士に相談してください。

1. 適切なエネルギー摂取量とは

▷ P.12-13

太り過ぎず、痩せ過ぎずの適切な体重を目標に、日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。

- 適切な1日の摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の活動量などによって一人一人違います。
- 主治医や管理栄養士と相談して決めましょう。

2. 健康を保つための必要な栄養素

▷ P.14-15

子どもは成長のため、おとなは健康を保つために、それぞれ栄養素の過不足がない食事にしましょう。

- エネルギーのもととなる栄養素は主に以下の3つです。

炭水化物

たんぱく質

脂質

- バランスの良い栄養素摂取量は以下ようになります。

炭水化物 → 摂取エネルギーの40～60%

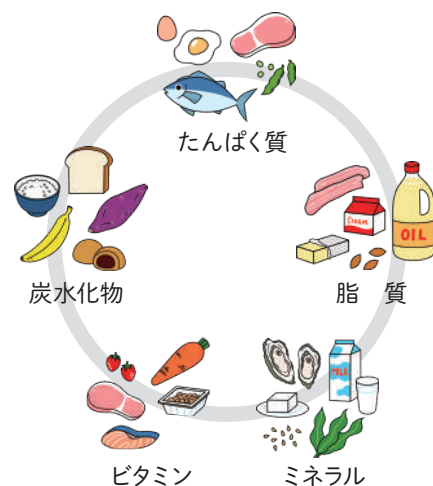
たんぱく質 → 摂取エネルギーの20%まで

脂質 → 残りを脂質で摂るようにしましょう。

- その他に、からだの働きを正常に保つために、必要な栄養素もあります。

ミネラル

ビタミン

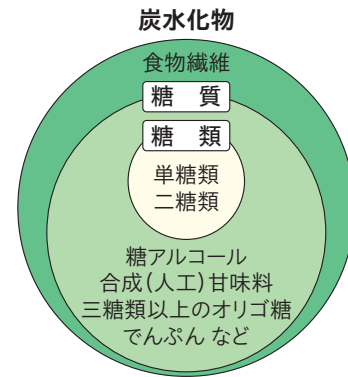


3. 血糖コントロールをよくする食事

▷ P.16-17

血糖値に影響する栄養素はおもに炭水化物ですが、脂質とたんぱく質も影響します。

- 炭水化物には、エネルギーになる糖質と低エネルギーの食物繊維があります。
- 糖 質** → 摂取後に血糖値の上昇をおこし、摂り過ぎると高血糖になります。
- 食物繊維** → 血糖値の上昇を抑える働きがあります。



- 脂質は肥満やインスリン抵抗性の悪化を招きます。摂り過ぎに注意しましょう。
- 食後の血糖値の急な上昇を抑えるには、「ゆっくり食べる」「野菜やたんぱく質を多く含む食品（肉類や魚介類など）を先に食べる」などの工夫が有効です。
- 薬物療法を受けている方は激しい運動の時など、状況によって低血糖の予防のために補食が必要となることがあります。主治医と相談しておきましょう。▷ P.16,25

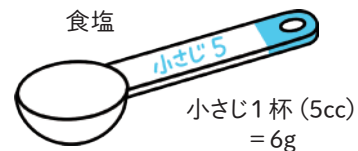
4. 合併症の予防のために

▷ P.18-21

糖尿病の合併症予防には良好な血糖値に加えて、高血圧症や脂質異常症の予防も重要です。食塩やコレステロール、飽和脂肪酸の摂り過ぎに注意し、食物繊維などを摂るようにしましょう。

- 高血圧症の予防・改善のため、食塩を減らしましょう。

男 性	→	7.5g / 日未満
女 性	→	6.5g / 日未満
高血圧や腎症を合併する場合	→	6.0g / 日未満



- 脂質異常症の予防・改善のため、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品（乳製品、肉類など）の摂り過ぎに注意し、多価不飽和脂肪酸を含む魚や大豆をたんぱく質源として上手に利用しましょう。
- 食物繊維の摂取は、食後の急な血糖上昇を予防します。また、便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑える効果もあります。1日20g以上摂るように心がけましょう。

1/ 適切な摂取エネルギー量とは

成人期以降の適切な摂取エネルギー量は、以下の Step1 ~ 3 にしたがって算出することができます。なお、小児・思春期については P.13 の表をご参照ください。

NEW

摂取エネルギー量は標準体重ではなく、目標体重を用いて設定することになりました。

Step 1 「目標体重」を計算しましょう

- 目安となる目標体重 (kg) の計算方法 -

65 歳未満

身長 (m) × 身長 (m)
× BMI *2 22 (kg/m²)

65 ~ 74 歳

身長 (m) × 身長 (m)
× BMI 22 ~ 25 (kg/m²)

75 歳以上 *1

身長 (m) × 身長 (m)
× BMI 22 ~ 25 (kg/m²)

例えば 55 歳で身長 160cm の場合、身長は 1.6m となります。目標体重 = 1.6 (m) × 1.6 (m) × 22 (kg/m²) = 56.3 kg

あなたの目標体重を計算してみましょう。

目標体重 = × × = kg

身長 (m) 身長 (m) BMI (kg/m²)

*1 75 歳以上の方は、体格や合併症、食事の状況を踏まえた目標体重の設定が必要ですので、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

*2 BMI (Body Mass Index) は、体重と身長から算出される痩せや肥満度を表す体格指数です。

Step 2 身体活動量と健康状態を確認しましょう

身体活動量と健康状態に適した摂取エネルギー量 (エネルギー係数) の目安は、日々の活動量、年齢や肥満の有無に応じて決定します。*3

- 目安となるエネルギー係数 (kcal/kg 目標体重) の考え方 -

軽い身体活動量

大部分が座位の
静的活動
25 ~ 30

普通の身体活動量

座位中心だが
通勤・家事、軽い運動
30 ~ 35

重い身体活動量

力仕事、活発な
運動習慣がある
35 ~

あなたのエネルギー係数を設定しましょう。

エネルギー係数 = kcal/kg 目標体重

*3 高齢者などフレイルの予防が必要な場合はエネルギー係数を大きめに設定しましょう。肥満であり減量しなければならない場合はエネルギー係数を小さめに設定しましょう。いずれにおいても係数を柔軟に設定する必要がありますので、主治医にご相談ください。

Step 3 「1日の摂取エネルギー量」を計算しましょう

$$\text{1日の摂取エネルギー量 (kcal/日)} = \text{目標体重 (kg)} \times \text{エネルギー係数 (kcal/kg 目標体重)}$$

例えば55歳で身長160cm、普通の労作（家事+短時間の散歩）で、痩せ気味の場合
 1日の摂取エネルギー量 = $\frac{56.3}{\text{目標体重 (kg)}} \times \frac{35}{\text{エネルギー係数 (kcal/kg 目標体重)}} = 1,970 \text{ kcal/日}$

あなたの1日の摂取エネルギー量を計算してみましょう。

$$\text{1日の摂取エネルギー量} = \boxed{\text{ }} \times \boxed{\text{ }} = \boxed{\text{ }} \text{ kcal/日}$$

(Step 1) (Step 2)

目標体重 (kg) エネルギー係数 (kcal/kg 目標体重)

この摂取エネルギー量を3で割った数字が一食分の目安です。その数字を覚えておくと、外食やコンビニでのメニューの選択にも役立ちます。

● 小児・思春期に摂取すべきエネルギー量

子どもの場合、正常な発育・発達、成長を維持するために年齢に合ったエネルギーが必要となります。過度な食事制限とならないよう、下表を参考に必要エネルギー量の食事を心がけましょう。



(kcal/日)

年齢	男性			女性		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
0～5 (月)	-	550	-	-	500	-
6～8 (月)	-	650	-	-	600	-
9～11 (月)	-	700	-	-	650	-
1～2 (歳)	-	950	-	-	900	-
3～5 (歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550

厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 (2020年版) より改変

2/

健康を保つために 必要な栄養素

健康を保つには、さまざまな栄養素を過不足なく摂取することが大切です

からだに必要な栄養素として、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンやミネラル、食物繊維があります。栄養素の働きや含まれる食材や摂取する量を知っておくと、栄養成分表示がより深く理解できるので食事療法に役立ちます。

● 炭水化物

1日の摂取エネルギー量の40～60%としましょう。

1日のエネルギーが2,000kcalの場合、60%の1,200kcalを炭水化物で取ることになります。炭水化物は1gあたり4kcalですので、 $1,200\text{kcal} \div 4 = 300\text{g}$ 、1日の炭水化物の摂取量の目安は300gとなります。

糖質



- エネルギーを産生する栄養素 (1gあたり4kcal) で、血糖値の上昇に影響します。
- 主食となる穀物、果物、いも、菓子類などに多く含まれます。

食物繊維



1日の摂取すべき目安量は20g/日以上です。

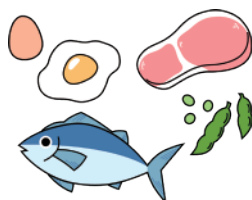
- 血糖値の上昇を緩やかにしたり、腸内環境を改善する働きがあります。
- 野菜、海藻、きのこ、穀類、豆類、果物などに多く含まれており、これらの食品からは満足感を得ることができます。
- 精製された白米を雑穀などに変更すると、摂取量を増やすことができます。

● たんぱく質

1日の摂取エネルギー量の20%までとしましょう。

(腎症の進行程度により制限が必要になることもあります)

1日のエネルギーが2,000kcalの場合、15%の300kcalをたんぱく質から取ることになります。たんぱく質は1gあたり4kcalなので $300\text{kcal} \div 4 = 75\text{g}$ 、1日のたんぱく質の摂取量の目安は75gとなります。



- 筋肉や臓器などの構成成分となったり、酵素やホルモンとして体の働きを調整したりして、体内でエネルギーを産生する栄養素 (1gあたり4kcal) です。
- 魚介類、大豆製品、卵、肉類、乳製品、穀類 (米や小麦) などに含まれます。動物性食品と植物性食品を組み合わせるよう摂取するようにしましょう。
- 「サルコペニア」(▷ P.7)の予防には1食に偏ることなく、毎食適量摂取することが重要です。過剰な摂取は腎臓への負担となる場合があります。

● 脂 質

**炭水化物とたんぱく質以外のエネルギーを脂質から摂りましょう。
脂質が25%を超える場合は、飽和脂肪酸を減らしてください。**

1日のエネルギー量が2,000kcalの場合、25%の500kcalを脂質から取ります。脂質は1gあたり9kcalなので、 $500\text{kcal} \div 9 = \text{約}56\text{g}$ 、1日の脂質の摂取量の目安は、約56gとなります。



- エネルギーを産生する栄養素 (1g あたり9kcal) であり、体の働きを調整する物質の材料にもなります。
- 調理油 (植物油、ラード、バター、マーガリンなど) や調味料 (マヨネーズ、ドレッシング)、魚介類、乳製品、肉類、種実類などに含まれています。(▷ P.19)
- コレステロールは動物性食品に含まれています。
- 脂肪酸には肉や乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸と、植物油や魚に多い不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸の中でも n-3 系多価不飽和脂肪酸は魚類に多く含まれます。
- トランス脂肪酸は加工油脂 (マーガリン、ショートニングなど) と、それを使用した加工食品に含まれています。

● ビタミン



- 新鮮な野菜や果物などに含まれています。
- 新鮮な野菜の摂取量が不足したり、血糖値が高くなるからといって果物を敬遠したりすると不足してしまいます。
- 特に、ビタミンB₁は血糖値 (ブドウ糖の代謝) に関連し、玄米や豚肉、豆類、種実類に多く含まれています。

● ミネラル



- 海藻類や野菜、肉類や魚介類などいろいろな食品に含まれています。
- マンガン、クロム、リン、カリウム、亜鉛などは糖質の代謝に関係する重要な栄養素です。
- ビタミンと同様、新鮮な野菜の不足や、たんぱく質食品の偏りによって過不足が生じます。

Advice

>> 各栄養素の重量は、食品や料理の重さと同じではありません。例えば、炊いたご飯200gには、炭水化物が約85g含まれており、生の鶏もも肉100gには、たんぱく質が約17g含まれています。

>> 1日3回の食事で、主食・主菜・副菜をきちんと揃えると、栄養素がバランスよく摂取しやすくなります。(▷ P.22, 23)

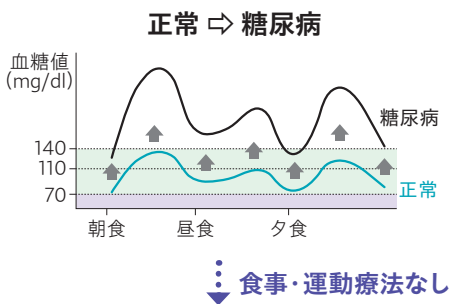
>> できるだけ多くの食品 (1日30品目) の摂取を心がけると、栄養素の過不足を防ぐことにつながります。



3

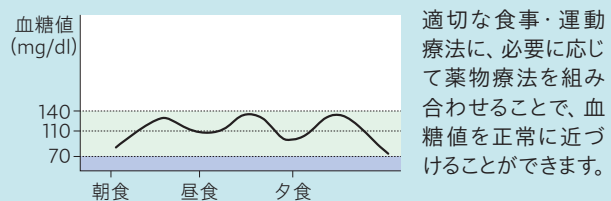
血糖コントロールをよくする食事

血糖値は食事を摂るごとに上昇しますが、通常は食後でも140mg/dL未滿に保たれています。しかし、糖尿病になると高い数値となり、血糖値の乱高下によって血管が傷つけられてしまいます。しかし、糖尿病でも適切な食事療法と運動療法を行うと、食後血糖値の上昇は緩やかになります。

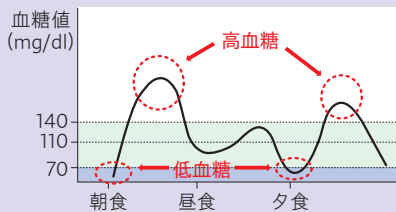


食事・運動療法あり

■ 糖尿病 (良い血糖コントロールの例)



■ 糖尿病 (悪い血糖コントロールの例)



適切な食事・運動療法は、高血糖だけでなく、薬物療法による低血糖 (70 mg/dL未滿) の予防にもつながります。頻回の低血糖は、動脈硬化や認知症の悪化の原因になります。

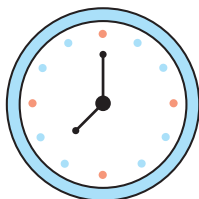
治療に伴う低血糖の予防や治療には補食が有効です。

- ・低血糖では、冷や汗、手の震え、生あくびなどが現れ、血糖値が50mg/dLを下回ると意識をなくすこともあります。
- ・低血糖の症状を感じた場合には、すぐにブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品を摂りましょう。10gのブドウ糖で、約50mg/dL程度の血糖値の上昇が期待できます。

目指したい食習慣

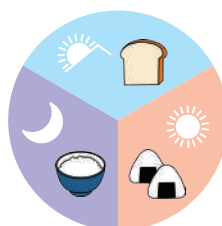
規則正しい時間に食べる

食事の間隔を長く開け過ぎると、次の食事の後に血糖値が上がりやすくなります。食事は抜かずに、3食を規則正しい時間に食べるようにしましょう。夕食の時間も遅くなり過ぎないようにしましょう。



3食のエネルギー量は同じくらいに

朝食や昼食を軽めにすませ、夕食に多くの量を食べるような「まとめ食い」は、血糖値の急上昇の原因になります。3食の量はできるだけ均等にしましょう。



毎日の間食を習慣にしない

必要以上に間食を摂ると、血糖値の高い状態が続きやすくなります。週に〇回、1回〇kcalまで決めておきましょう。空腹時に間食すると、食べ過ぎの原因になるので注意しましょう。



※薬剤の種類や運動量によっては、低血糖予防のための補食が必要な場合があります。(▷ P.25)

食べ方の工夫

- 1 ご飯やパンだけでなく、肉・魚・大豆・卵などを組み合わせて
主菜となる肉類や魚介類はインスリンの分泌を促し、血糖値を下げると言われています。炭水化物を多く含むご飯やパンに、たんぱく質を多く含む主菜を組み合わせましょう。
- 2 野菜を毎食食べましょう
野菜に含まれる食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにして、血糖値の急上昇を防ぎます。野菜をしっかり噛んで食べることは、ゆっくり食えることにもつながります。
- 3 食物繊維をたくさん摂ることを意識して
食物繊維は野菜や海藻、いも類の他に米や小麦などの穀類にも含まれています。特に玄米や大麦、全粒粉パン、ライ麦パンに多く含まれているので、主食として取り入れてみましょう。
- 4 食べる順番もひと工夫
ご飯やパンよりも先に肉や魚、野菜を食べると、血糖上昇を抑える効果があると報告されています。炭水化物を多く含む食品を真っ先に食べないようにしましょう。
- 5 ゆっくり食べましょう
ゆっくり食えることは食べ過ぎを防ぐだけでなく、インスリンの分泌とタイミングをうまく合わせることにもなり、血糖値を下げることにつながります。一口量を少なくしたり、食事途中で箸を置いたりして、早食いにならないようにしてください。

重要

- 食後の血糖値は主に食事に含まれる糖質量により変動するため、食事にどれだけの糖質量が含まれているのかを知ることは非常に重要です。あなたに合った糖質量を知り、一度に多くとりすぎないようにしましょう。特に、砂糖や果糖などの糖質を控えましょう。詳しくは医師や管理栄養士に相談してください。
- 脂質によって食後すぐに血糖値が上がることはありませんが、時間が経つと血糖値を上げていきます。脂質の取り過ぎに気をつけましょう。

column

野菜を毎食食べることを習慣に



野菜の摂取は
1日350gが目標です

>> 野菜を茹でて、調味料で和えるだけの簡単レシピを覚えておきましょう。

(野菜) ほうれん草、こまつ菜、キャベツ、チンゲン菜など

ごま和え：ごま、しょうゆ、砂糖
ナムル：ごま、ごま油、塩
かつお和え：かつお節、めんつゆ
赤じそ和え：しそ風味ふりかけ、ごま油

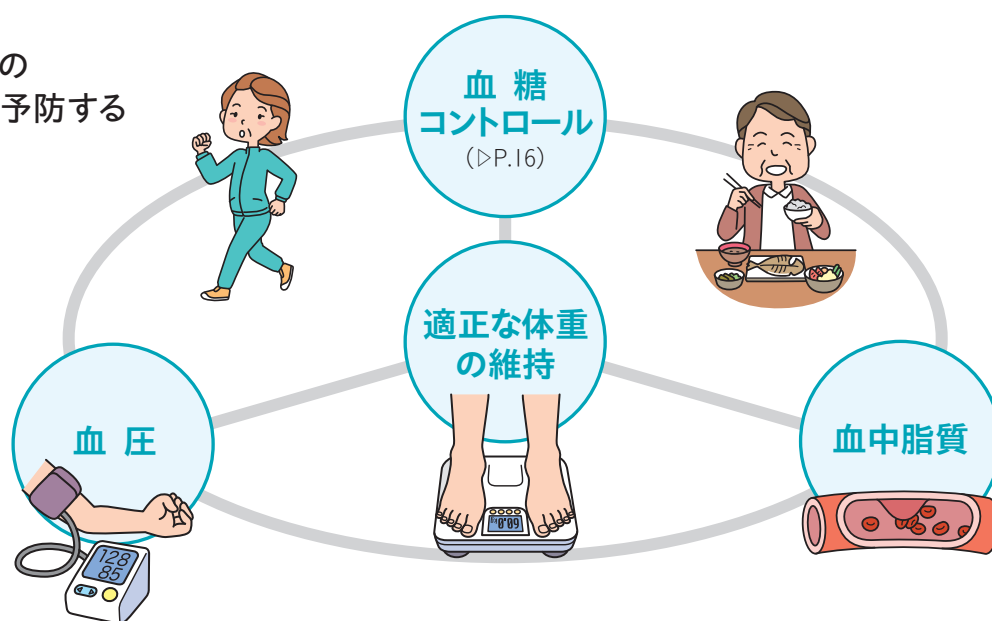
- すぐに食べられる野菜（ミニトマト、きゅうり、レタスなど）を常備
- 冷凍野菜やカット野菜を活用
- 常備菜（切干大根の煮物、こまつ菜のお浸し、ピーマンの炒り煮、きんぴらごぼう、大根なます等）の用意
- 野菜料理は夕食時に、翌日以降の分量も含めて多めに作る
- みそ汁やスープは野菜たっぷりに

4

合併症の予防のために

糖尿病の人は、同時に高血圧症や脂質異常症も指摘される場合があります。高血圧症や脂質異常症は動脈硬化の原因であるため、糖尿病合併症の予防や重症化を防ぐためにもこれらの病気を改善することが大切です。現在、血圧や血中脂質が基準値内の方も意識して予防しましょう。

全身の血管の
動脈硬化を予防する



■高血圧の食事療法

- 食塩を1日6g未満に
- カリウムを積極的に摂る
- 体重を適正に保つ
- 過剰飲酒をしない

カリウムは、ナトリウム（食塩）の排泄を進める作用があります。野菜、いも、果物に多く含まれるので、毎日の食事に取り入れましょう。

腎機能に問題を指摘されている場合は、主治医に相談してください。

■脂質異常症の食事療法

LDL コレステロールが高い場合

- 飽和脂肪酸を摂り過ぎない
- コレステロールの摂取量を1日200mg未満に
- 食物繊維の摂取を増やす。
- トランス脂肪酸の摂取を減らす

中性脂肪が高い場合

- 糖質を摂り過ぎない
- 過剰飲酒をしない
- 果物や果糖を含むジュース・菓子類を摂り過ぎない
- n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす。

脂質のとり方は、量と質を考えて

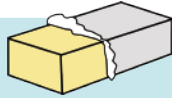


ポイント1 脂質を適量に摂る

食事に含まれる脂質には「見える脂質」と「かくれた脂質」があります。「かくれた脂質」は気づきにくいので、注意が必要です。

見える脂質

調理や味付けに使うもの



サラダ油、ごま油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなど

- 揚げものや炒めものには調理油を多く使うので、油を使わない蒸しものや煮ものなどの調理法を取り入れましょう。
- 揚げものは衣が厚い（天ぷらやフライ）ほど油をよく吸います。
- ドレッシングの使用量が多くなる場合はノンオイルドレッシングを活用します。マヨネーズとヨーグルトを同量混ぜてドレッシングにするのもいいでしょう。

かくれた脂質

食材に含まれるもの



魚、大豆、乳製品、肉、菓子パン・総菜パン、菓子など

- 鶏肉なら皮を、豚肉なら脂身を取り除くことによって脂質を減らすことができます。部位により脂質量が異なるため、鶏なら胸肉、牛・豚ならもも肉やヒレ肉を選ぶといいでしょう。ひき肉は高脂質ですの使用頻度を減らしてください。
- 揚げた調理パン、しっとりとした菓子パンには多くの脂質が含まれています。揚げ菓子やバターを使った洋菓子にも注意しましょう。

ポイント2 「よい脂質」を摂る

脂質の種類によって血中 LDL コレステロールを上げるもの、反対に血中中性脂肪を下げるものがあります。適量を守った上で、できるだけよい種類の脂質を摂りましょう。

オススメ

不飽和脂肪酸のうち n-3 系多価不飽和脂肪酸

- エイコサペンタエン酸 (EPA) やドコサヘキサエン酸 (DHA) は、魚類に多く含まれます。
- 血中の中性脂肪を下げる働きがあるので、魚類を献立に取り入れるのがお勧めです。

不飽和脂肪酸

- 大豆油、なたね油、オリーブ油、ごま油など植物性の油に多く含まれます。

飽和脂肪酸やコレステロール

- 飽和脂肪酸は肉類や乳製品に多く含まれます。
- コレステロールは、鶏卵やレバー、魚卵、えび、いかなど魚介類、肉類に多く含まれます。
- 摂り過ぎは、血中 LDL コレステロールの増加につながるので、控えめにしましょう。

注意

ポイント3 血中脂質に影響を与える、栄養素・食品成分

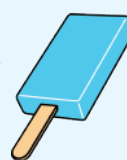
食物繊維

食物繊維はコレステロールの排泄を促進します。野菜や海藻、果物、穀類などから摂りましょう。



糖質

中性脂肪は、糖質を材料として体内で合成されます。米飯や菓子類、果物などの摂り過ぎに注意してください。



アルコール

アルコールは体内で中性脂肪の合成をすすめます。アルコール摂取は適量にとどめ、休肝日をつくりましょう。



減塩のためにできること

1日 食塩摂取量の目標

高血圧のある人：6g 未満
高血圧のない人：男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

ポイント1 うす味に調味する

各調味料小さじ1杯当たりの食塩量を知っておくと、調理の際どれ位の食塩を使っているのかがわかります。食卓で調味料を加える時は、多くなり過ぎないように気を付けてください。減塩調味料を活用するのもいいでしょう。

小さじ(5cc) 1杯あたりの食塩量

食塩 (6g)	6g
しょうゆ(こい口) (6g)	0.9g
みそ(辛みそ) (6g)	0.7g
中濃ソース (6g)	0.3g
トマトケチャップ (6g)	0.2g
マヨネーズ (4g)	0.1g
フレンチドレッシング (6g)	0.4g

[うす味でもおいしく食べるコツ]

1. 出汁を使ってうま味を増す
(ただし、市販の出汁の食塩量に注意)
2. 香味野菜や香辛料を使う
(しそ、みょうが、しょうが、にんにく、バジル、わさび、からし、マスタード、カレー粉など)
3. 酸味をきかせる
(酢、ゆず、レモン、すだち)
4. 新鮮な食材を使う
(新鮮な食材は香りや味がよく、臭みも少ないため、うす味でも美味)



ポイント2 加工食品の食塩に気をつける

加工食品には保存性や風味を高めるために食塩が添加されており、私達は意識せずに加工食品から多くの塩分を摂っています。こうした場合は、加工食品の使用量を減らしたり、減塩と表示されている食品を選んだりするといいいでしょう。また、加工食品を使用する場合には調味料を少なめにしましょう。

加工食品 1食量あたりに含まれる食塩量

食パン 1枚 (60g)	0.7g	ウィンナー 2本 (30g)	0.6g
うどん 1玉 (240g)	0.7g	チーズ 1枚 (14g)	0.4g
塩さば 1枚 (80g)	1.4g	キムチ (30g)	0.9g
ちくわ 1本 (20g)	0.4g	即席焼きそば 1人前 (約100g)	5~6g

ポイント3 食塩量が多いメニューの食べかた

汁もの

1碗で1~2gの食塩を摂取することになります。1日に1回か2回までにしてください。具たくさんにして、汁の量を減らすのがいいでしょう。



麺類

スープを全部飲むと、1食で5~7gの食塩が体内に入ります。スープは、楽しむ程度に少しだけ飲みましょう。冷たい麺のつゆでも控えめに。



味付きご飯

炊き込みご飯、ちらしずしなどは、ご飯全体に味がつけられるため、うす味でも食塩量が多くなります。ご飯と主食・主菜の組み合わせを基本にしましょう。

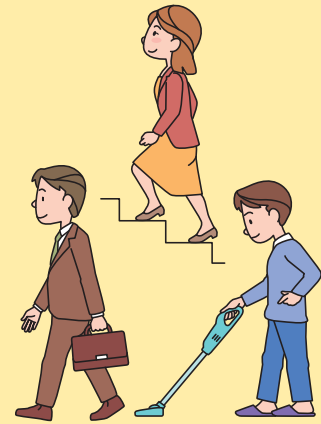


適切な体重の維持には、食事と運動の両面から

肥満解消のために体重を減らすには、身体活動で消費するエネルギー量よりも食事から摂るエネルギー量を少なくすることが必要です。運動量を増やすだけでは減量効果が不十分なため、食事の改善を欠かすことはできません。

減量を行う場合、体内でエネルギーになる栄養素の中で特に減らさなければならないのは、脂質と炭水化物です。まず、飲み物や菓子類に含まれる糖質、調理油、肉類、脂質を見直しましょう。

運動はエネルギーを消費するだけでなく、筋肉量の維持やストレスの解消に効果があります。ご自身の身体の状態に合った運動を取り入れてみてください。

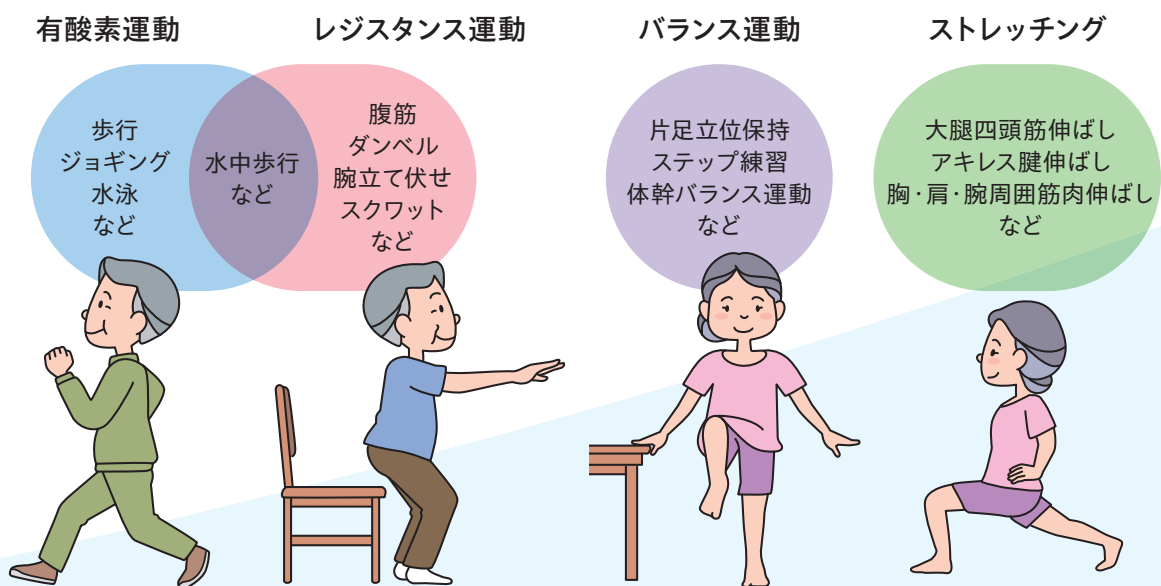


運動療法により期待できる効果

1. 血糖値の改善
2. 継続による減量
3. 高血圧症、脂質異常症の改善
4. 筋力低下（サルコペニア）や骨粗鬆症の予防
5. 心臓や肺の強化
6. 爽やかな気分と QOL の向上

運動には有酸素運動、レジスタンス運動、バランス運動がある

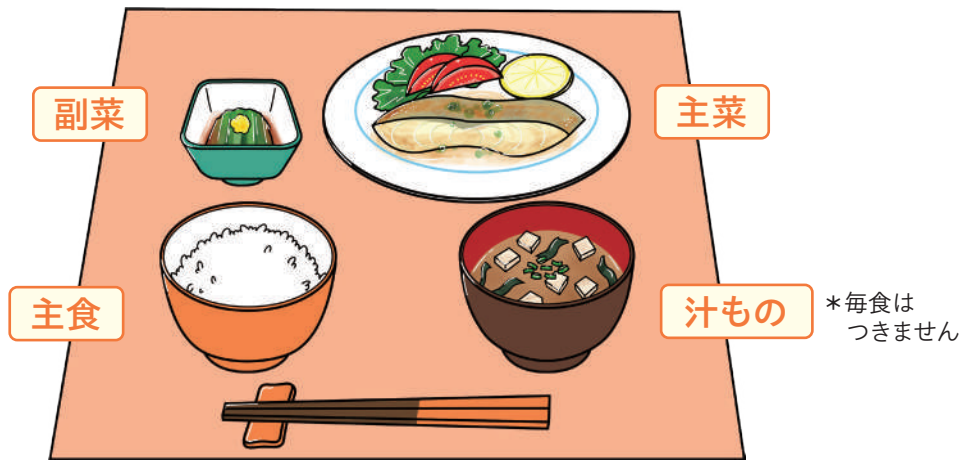
特別に運動する時間がない場合でも、できるだけ階段を使う、通勤時に歩行するなど、日常生活の中に運動を取り入れてみましょう。



年齢、合併症やその他の健康状態によって推奨される運動の種類や強度が異なります。主治医に確認をして、適切な食事とともに、適切な運動も継続しましょう。

1/ 主食と主菜・副菜を 組み合わせて

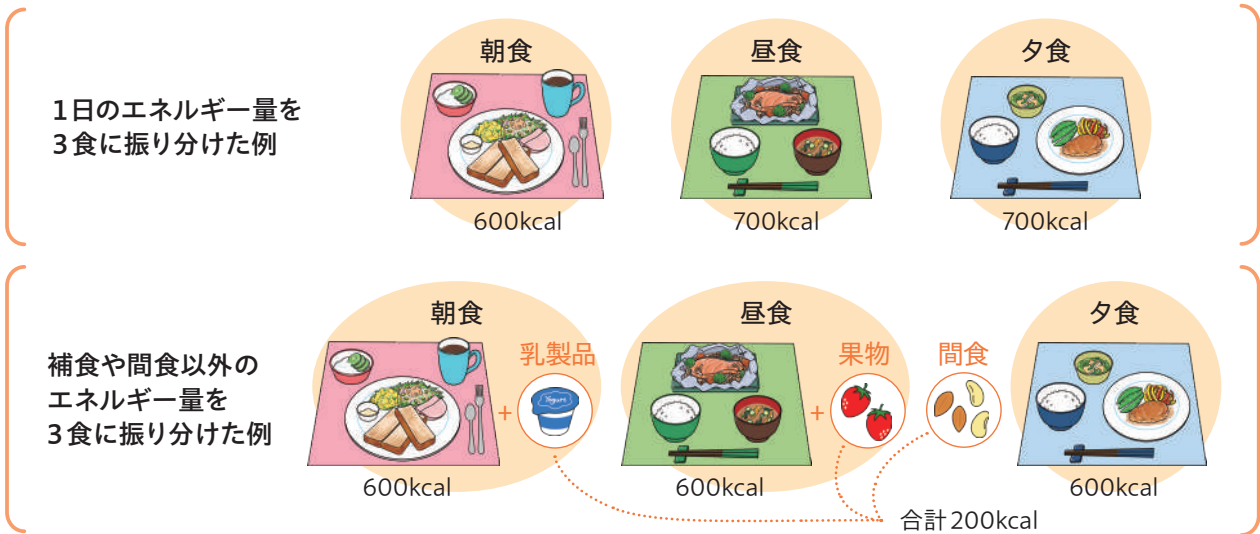
食事の組み立て方とそのポイントを知れば、バランスの良い食事のでき上がりです



**1日の
食事量** = 主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事 × 3食 +

その他食事に追加したり、
間食としてとるもの (▷ P.25)
果物・乳製品・嗜好食品
(菓子・ジュース・お酒)

例：1日にとるエネルギー量が2000kcalの場合



1日にとるエネルギー量をおおよそ三等分して、1食あたりのエネルギー量を決めましょう。間食をとる場合や薬剤により低血糖が起きる可能性があるときの配分方法については主治医や管理栄養士に相談しましょう。

食事のポイントと料理例

● 主 食



- 主にエネルギー源となるもので、炭水化物を多く含む食材を使います。
- 炭水化物を適量に摂ることは、満腹感につながり、脂質の摂り過ぎを防ぎます。
- 米は食塩も脂質もほとんど含みません。しかし、麺やパンは食塩を含むものが多く、パンは砂糖や脂質も含むものが多いので、添加されている調味料が少ないものを選ぶようにしましょう。

【料理例】

ごはん、パン、うどん・そば、スパゲッティ、ラーメン、焼きそば、麦ごはん、ライ麦パン、全粒粉パン

● 主 菜



- たんぱく質を多く含む食材を使います。
- 下記の料理例を参考に、魚、大豆製品、卵、肉をいろいろと使うようにしましょう。
- 肉類・魚介類は、種類や部位により、脂質を含む量に差があります。低エネルギーの食事にした場合は、鶏むね肉や豚ヒレ肉、牛もも肉など脂質の少ない部位を選ぶといいでしょう。
- 油を多く使う調理法（天ぷら、フライ、から揚げ）もエネルギー摂取が多くなる原因となります。砂糖を使う味付け（煮物、照り焼き、酢の物など）にも気を付けましょう。

【料理例】

魚介：焼き魚、煮魚、天ぷら、さしみ

大豆：納豆、冷奴、厚揚げ煮、麻婆豆腐、ポークビーンズ、五目豆

卵：卵焼き、ゆで卵、目玉焼き、茶碗蒸し

肉：照焼き、からあげ、フライ、シチュー、トマト煮

● 副 菜



- ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ることができます。
- 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、いも類などを使います。
- 漬物・佃煮は食塩を多く含みます。食べ過ぎに気を付けましょう。

【料理例】

サラダ 酢のもの、お浸し、きんぴら、煮もの、炒めもの ▷ P.17

● 汁もの



- 主菜、副菜で摂る食材を補います。
- スープに溶け出す栄養素を摂ることができ、体も温まります。
- 食塩を摂りすぎないように、具たくさんとし、汁の量や食べる回数を減らしましょう。

【料理例】

みそ汁、すまし汁、洋風スープ（コンソメ、トマト、ミルク）、中華スープ

Advice

麺類やカレーライス、丼など単品メニューの時は

- >> 単品メニューは、主食・主菜・副菜がまとまっているので、それぞれ分解して考えましょう。例えば、親子丼なら、主食（ご飯）と主菜（鶏肉・卵）はありますが、副菜は玉ねぎ程度しか入っていません。そこで、野菜の小鉢やサラダ、野菜の入った汁ものを添えるといいでしょう。



【エネルギー別】食事献立の調整方法 時短編

調理時間を短縮するために、少ない調理器具で作れたり、カット野菜や冷凍野菜を使用したりする献立例を紹介します。生鮮野菜が用意できれば、栄養価がより高く風味・食感よく食べることができるので、調理時間に応じて使い分けましょう。

各献立に含まれるたんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維の量は、糖尿病の食事として望ましい範囲の値(▷P.14,15)になっています(『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』より計算)。

1食600kcalを基本として、500kcalと700kcalへの調整方法を説明します

メニュー1

忙しい朝におすすめの献立です。
冷凍野菜やカット野菜を使えば、手軽に野菜を摂ることができます。

キウイ 1/2個
ヨーグルト
ほうれん草入りスクランブルエッグ
〔卵1個、冷凍ほうれん草、油、塩こしょう〕
コーヒー(無糖)
ツナサラダ
〔ツナ(水煮)1/2缶、サラダ用野菜(大根、水菜、にんじん、コーン、紫キャベツ)、ハム2枚、マヨネーズ〕
食パン 110g(5枚切り1枚半)

600kcal

500kcalに
DOWN↓
•パンを90g
(6枚切り1枚半)
•ハムは無し

700kcalに
UP↑
•パンを130g
(4枚切り1枚半)
•サラダのハムを3枚(30g)に
•キウイを1個に

メニュー2

切身魚のホイル焼きは、料理初心者の方でもおいしくできます。
油揚げは小さく切って冷凍しておくとお便利です。

ごはん 200g
さけのホイル焼き
〔さけ90g、玉ねぎ、しめじ、冷凍ブロッコリー、ミニトマト、塩、しょうゆ、油〕
オクラのみそ汁
〔油揚げ、冷凍オクラ、わかめ、みそ、だし〕

600kcal

500kcalに
DOWN↓
•ごはんを170gに
•さけを70gに

700kcalに
UP↑
•ごはんを230gに
•さけを110gに

メニュー3

先に野菜を焼いてから鶏肉を焼くと、1つのフライパンで作ることができます。
煮ものは多めに作って常備菜にすることもお勧めです。

厚あげとチンゲン菜のごま煮
〔厚揚げ、チンゲン菜、しょうゆ、みりん、だし、ごま〕
ごはん 200g
焼き野菜
〔スナップえんどう、パプリカ、油〕
チキンステーキ
〔鶏もも肉(皮なし)130g、塩、こしょう、油、ステーキソース〕

600kcal

500kcalに
DOWN↓
•ごはんを170gに
•鶏もも肉(皮なし)を100gに

700kcalに
UP↑
•ごはんを230gに
•鶏もも肉(皮なし)を160gに

間食や補食となる食品グループ別注意点と目安量

果物と乳製品のグループ

栄養学的に価値のある栄養素や食品成分を含んでいますが、炭水化物や脂質の摂りすぎにつながる危険性があります。適量や食品の選び方に注意しましょう。

● 果物

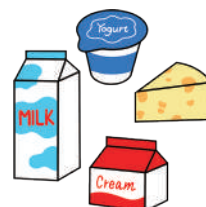
生の果物、シロップ漬け缶詰、ドライフルーツ



ビタミンCやカリウム、食物繊維、ポリフェノールなどの抗酸化物質を多く含みます。ただし、糖質を多く含むため、(生の果物なら)1日に150g(約80kcal)を目安として、何回かに分けて食べることをお勧めします。また、シロップ漬けのフルーツ缶詰やドライフルーツは糖質の摂取量が多くなるため、食べる場合は少量にとどめましょう。

● 乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、生クリーム



カルシウムやたんぱく質の摂取源となりますが、エネルギーや脂質の摂り過ぎにつながる可能性があります。適量で摂るように注意し、脂質異常症がある場合は低脂肪乳なども活用しましょう。

- カルシウム摂取のための目安量
牛乳1日 180ml (約120kcal)

嗜好品のグループ

嗜好品であり、栄養学的には摂る必要はありません。少量で楽しむ場合には、医師や管理栄養士に相談してください。

● 菓子

洋菓子、和菓子、スナック菓子、キャンデー、チョコレート、ガムなど



毎日食べないようにして、食べる場合でも量が多くなりやすい空腹時は避けましょう。

脂質異常症がある人は脂質の多い洋菓子を控えますが、和菓子でも血糖値が上がしやすい場合があります。ナッツ、ヨーグルト、少量の果物など、血糖が上がりにくくビタミンやミネラルも含むようなものを選ぶといいでしょう。

● 加糖飲料

サイダー、果汁飲料、スポーツドリンク、缶コーヒーなど、糖質が加えられた甘い飲み物



飲む習慣を見直して、無糖のお茶やコーヒー、炭酸水などに替えていきます。

人工甘味料を使った飲料はエネルギーや糖質の摂り過ぎを防ぐことはできますが、甘味を好む食習慣を続けることとなります。また、メタボリックシンドローム (▷ P.7) への悪影響も指摘されていますので、摂り過ぎないように注意してください。

● お酒



糖質を含むビールやチューハイ、カクテルなどは血糖値上昇の原因になります。ウイスキーや焼酎は蒸留酒で糖質を含みませんが、アルコール自体にエネルギーがあります。また、食欲が増して食事を食べ過ぎることがあるので、体重管理が難しくなります。適量を楽しむことが大切です。

2

加工食品や市販総菜、 外食などを利用するときは？

健康的な食事づくりは糖尿病の食事療法の基本ですが、市販の加工食品やお弁当に頼ったり、外食を楽しんだりすることもあると思います。ここで紹介される点に気をつけて上手にご利用ください。

食品を選ぶ際は、食品包装に書かれている表示を見ましょう

■ 栄養成分表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の含有量が示されています。食品により、100g、100ml、1食、1包装あたりと単位が異なるので注意しましょう。食べようとしているものに各栄養素がどの程度含まれているか、おおよそ確認するといいでしょ。

栄養成分表示 1食分(200g)あたり	
エネルギー	188 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	10.4 g
炭水化物	19.8 g
食塩相当量	2.9 g

■ 栄養強調表示

食品表示基準では、特定の栄養成分について補給ができること、適切な摂取ができることを表示する基準を定めています。「カロリーオフ」の表示は、カロリーが含まれていないという意味ではありません。栄養成分表示もあわせてみるようにしましょう。

食品100g 当たり (飲料の場合は100ml あたり) のエネルギー

含まない表示 「カロリーゼロ」 「ノンカロリー」等	5kcal 未満
低い表示 「カロリー控えめ」 「カロリーカット」等	40kcal (飲料の場合は20kcal) 未満
低減された表示 「カロリーオフ」 「カロリーカット」等	他の同種の食品に比べて40kcal (飲料の場合は20kcal) 以上低減かつ低減されたカロリーの割合が25%以上

食べる前にチェックして、より良い対応をとりましょう

市販の食品や料理は、炭水化物や脂質、食塩が多く、たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維が少ない傾向があります。そのため食べる量を減らしたり、不足する栄養素を補うために、食品や料理の組み合わせが必要となります。1食のなかで調整し切れない場合は、前後の食事や翌日の食事でも調整しましょう。

エネルギーは適正範囲ですか？

食品やメニューにエネルギー表示があれば確認しましょう



炭水化物は多過ぎませんか？

- 小盛にする／ご飯を残す
- 麺とご飯の組み合わせを避ける



脂質は多過ぎませんか？

- 洋食・中華より和食に
- 揚げ物を避ける



たんぱく質は足りていますか？

- 卵や豆腐、納豆、チーズ、枝豆などを追加する



野菜は足りていますか？

- 小鉢やサラダ、豚汁などを追加する



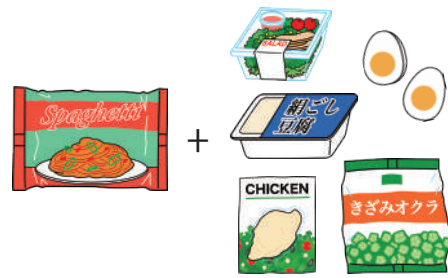
食塩量は多過ぎませんか？

- 汁や漬物を残す
- ソースを控えめに



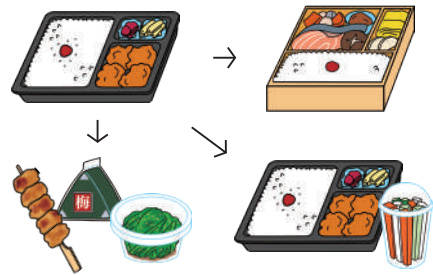
● 冷凍食品

お弁当タイプの冷凍食品を選ぶと、たんぱく質や野菜も摂ることができます。また、野菜が入ったチャンポンやタンメンなども汁を残せばいいでしょう。冷凍スパゲッティは種類も豊富で便利ですが、たんぱく質と野菜が共に不足しがちです。冷やっこやサラダチキン、冷凍オクラのかつお節和えなどを組み合わせてバランスを整えましょう。



● コンビニ・惣菜

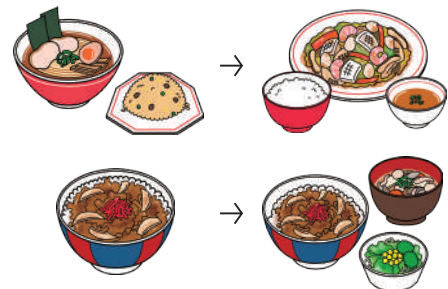
市販の弁当はできるだけ具材の種類が多いものを選びましょう。また、主菜は揚げものよりも焼きもの（焼き魚や豚肉のしょうが焼きなど）や、炒め物を選ぶとエネルギーを抑えることができます。野菜が足りない場合はサラダなどを加えるといいでしょう。おにぎりに、焼き鳥やゆで卵、冷やっこ、青菜のごま和えやサラダ、枝豆などを組み合わせることもお勧めです。



● 外食

ラーメンとチャーハン、うどんといなりずし、といったように炭水化物を多く含む料理を組み合わせることがないようにしましょう。野菜を含む炒めものの定食であれば、ご飯や汁の量を調整してバランスを整えることもできます。

また、丼物など単品メニューの時は、サイドメニューを組み合わせるようにしましょう。



Memo

>> よく利用するメニューや商品の栄養価を記入しておきましょう。

メニュー	お店・メーカー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)

3/

食事の悩みと疑問 Q&A

病院・クリニックの栄養相談では、管理栄養士がさらに詳しく、あなたの生活に合った答えをご提案します。ぜひご相談ください。

Q1

どうしても夕食が遅くなってしまいます…

遅い時間の夕食は血糖値が上がりやすく、体脂肪も蓄積しやすくなります。また、昼食と夕食の時間が開き過ぎると血糖値の上昇につながりますので、夕食の時間を早められるように生活を見直しましょう。

どうしても夕食が遅くなる場合は、夕方頃におにぎり・パンなど主食の一部を先に食べておくといいでしょう。夕食時はその分主食を減らして盛り付けてください。



Q2

野菜が取れないときは、野菜ジュースを飲めば代わりになりますか？

野菜ジュースは加工の途中でビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化物質などが失われます。また、果汁を加えて飲みやすくしてあるものには、糖質量も多くなっています。このように栄養価が野菜そのものと同じではないことに注意しなければなりません。

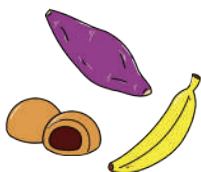
食事に野菜料理を取り入れることは噛む回数を増やし、満腹感の増大やゆっくり食べることもつながります。野菜を食事に取り入れる工夫をしていきましょう。(▷ P.15)



Q3

糖質（炭水化物）制限は糖尿病に効果がありますか？

炭水化物を極端に制限することによって糖尿病に効果があるか、また安全なのかについては、まだ明確に分かっていないのでお勧めできません。しかし、日本糖尿病学会では炭水化物の摂取量の目安を総エネルギーの40%～60%としています。これは日本の食生活で平均56%程度の炭水化物を摂取していることに対して幅のある目安となっています。主食を減らしおかずを増やすと、脂質や食塩量が多くなりがちですので、注意が必要です。炭水化物の摂取量や注意点については、医師や管理栄養士に相談してください。



Q4

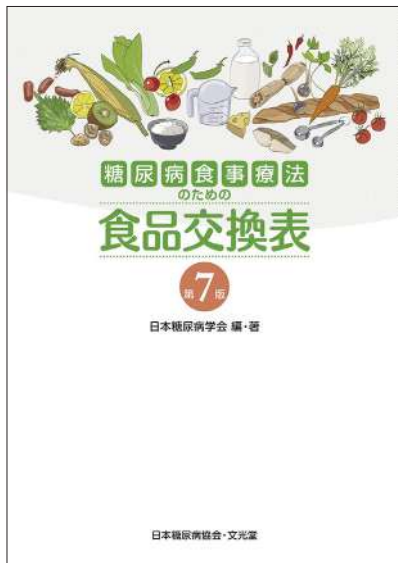
グリセミック・インデックス (GI) とは何でしょうか？

GIとは炭水化物を多く含む食品（料理）を食べた後の血糖値の上昇度合いを示すもので、血糖指数とも呼ばれています。白米や一般的なパンに比べて、玄米や全粒粉パン、スパゲティなどのGIは低いという報告があります。しかし、低GI食品を積極的に取り入れることが糖尿病管理に効果があるかどうかについては、十分な研究結果はありません。ただし、低GI食品には食物繊維を多く含むものがありますので、食物繊維が不足している場合は取り入れるのもいいでしょう。



テキストブックの ご案内

日本糖尿病学会が発刊する食事療法に関する
テキストブックも活用してください。



糖尿病の食事療法において必要な栄養素の構成に合った食事を、好みに応じて自由に献立できることを目的としたテキストブックです。色々な食習慣や環境の人が利用でき、外食する時や正しい食事の原則を理解するのに役立ちます。



「糖尿病食事療法のための食品交換表」をより良く日常の食事療法に活用していただくことを目的としたテキストブックです。モデル献立を数多く示し、主食、主菜、副菜の変更による、バリエーション豊かな献立作成に役立ちます。



「糖尿病食事療法のための食品交換表」と同じ方式で、糖尿病性腎症の食事療法が行うことを目的としたテキストブックです。たんぱく質や食塩の制限が加わり、献立作りが難しくなる、糖尿病性腎症の食事療法への円滑な移行に役立ちます。



カーボカウントの実践のための、糖質摂取量を把握する方法とそれを用いた血糖管理の方法を理解することを目的としたテキストブックです。カーボカウントは、糖質摂取に伴う食後の血糖値上昇のコントロールに役立ちます。

ホームページの ご案内

皆さんからの日々の食事に関する質問をもとに、
より詳しい情報を日本糖尿病学会 HP で公開していきます。
是非ご意見をお寄せください。

一般社団法人
日本糖尿病学会
The Japan Diabetes Society

ずっと、そばに。

日本糖尿病学会は、糖尿病の予防から治療まで糖尿病に関する専門知識と診療能力を持った「糖尿病専門医」を養成し、皆様が安心して診療を受けられるように努めています。

糖尿病ってどんな病気? >

糖尿病合併症について >

糖尿病の治療について >

糖尿病専門医とは >

糖尿病専門医を検索 >

健康食スタートブック >



日本糖尿病学会 HP の Top page 内「一般の方へ」から入り、「健康食スタートブック」をクリックしてください。

左の二次元バーコードあるいは、下の URL からアクセスできます。
http://www.jds.or.jp/modules/citizen/index.php?content_id=1

健康食スタートブック – 生活の質向上をめざして –

2024年3月25日 第1版発行

発行：一般社団法人 日本糖尿病学会

編集：食事療法に関する委員会

委員長	寺内 康夫	横浜市立大学附属病院 内分泌・糖尿病内科
委員 (50音順)	稲垣 暢也	公益財団法人田附興風会 医学研究所北野病院
	宇都宮 一典	医療法人財団慈生会 野村病院
	大村 詠一	一般社団法人ピーベック
	窪田 直人	熊本大学大学院生命科学研究部 代謝内科学講座
	久米 真司*	滋賀医科大学 糖尿病内分泌・腎臓内科
	幣 憲一郎*	京都大学医学部附属病院 疾患栄養治療部
	谷澤 幸生	山口大学
	深津 章子*	聖徳大学 人間栄養学部 人間栄養学科
	福井 道明	京都府立医科大学大学院医学研究科 内分泌・代謝内科学
	藤坂 志帆*	富山大学学術研究部医学系 第一内科
	本田 佳子*	女子栄養大学栄養学部 医療栄養学研究室
	松村 剛*	熊本大学大学院生命科学研究部 代謝内科学講座
	綿田 裕孝	順天堂大学大学院 代謝内分泌内科学
		(食事療法に関する資料作成のためのワーキンググループ：*リーダー、*メンバー)

本媒体の無断転載は、著作権法上での例外を除き禁じられています。
本媒体の転載・複製・翻訳・翻案・データベースへの取り込みおよび公衆送信（送信可能化を含む）に関する許諾権は、（一社）日本糖尿病学会が保有しています。
本媒体を営利目的として複写する場合には、（一社）日本糖尿病学会の許諾を取得してください。