

あなたにもできる栄養指導 3部作! ① 食事療法の基本



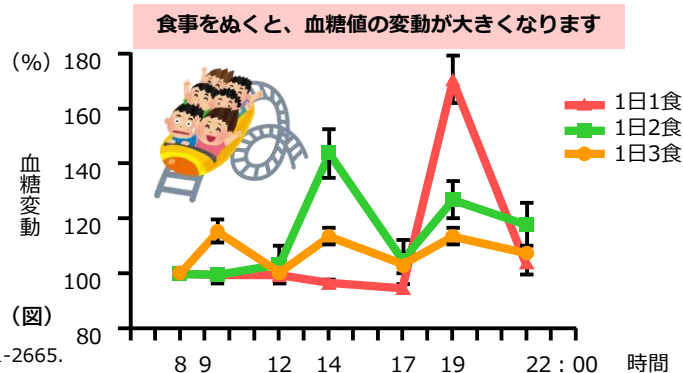
食事療法の基本

1. 規則正しい食習慣
2. 適切なエネルギー摂取
3. バランスのよい食事



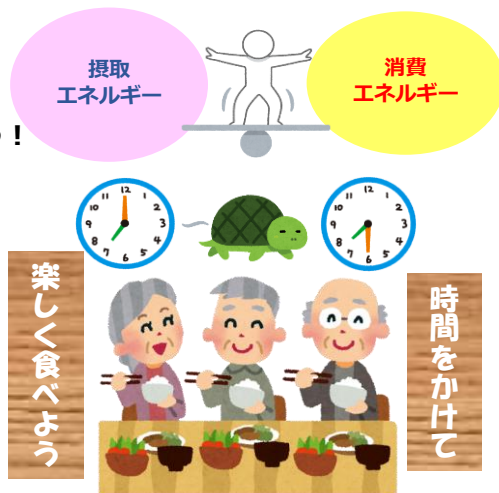
1. 規則正しい食習慣 (夕方にお腹が空いて、食べ物を探したことはありませんか?)

- 夕刻の空腹感、実はこれ食後の高血糖が原因かもしれません。
- 食事を抜くと、次の食後に血糖が急激に上がることが知られています(図)。
- 糖尿病患者さんの多くは、食後の高血糖の後にジェットコースターが急降下するように低血糖気味となり、強い空腹感を感じてしまい、食べすぎが生じます。
- **食事療法の基本は朝昼夕の3回のお食事です。** 欠食習慣や不規則な食事時間の方は、食事の時間を見直してみましょう。



2. 適切なエネルギー摂取 (自分なりの“はかり”を持ちましょう)

目標のエネルギー摂取量 (kcal/日) は、体格・年齢・活動量によってひとりひとり異なります。食事療法では、エネルギーの消費量と摂取量のバランスが保たれていることが大事です。



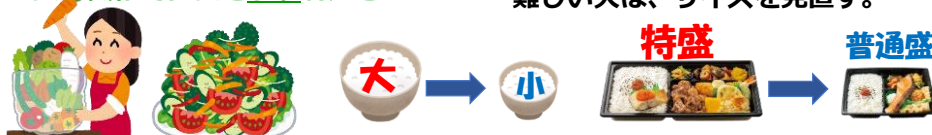
- 目の前の食事のエネルギーをはかるためには、自分なりの“はかり”を持ちましょう!



- 食べすぎを予防するためのコツとは?

• 食物繊維で胃袋をまづ満たせ!

• 難しい人は、サイズを見直す。



3. バランスのよい食事 (食べる順番療法をマスターしよう!)

Diabetologia Online Dec 24: 2015 桑田、矢部、清野ら 関西電力病院

- 野菜が食物の吸収を抑制
- 食後血糖値の上昇を抑える



- 魚や肉が胃の運動を抑制
- 膵臓がインスリン分泌の準備
- (脂質の内容に注意が必要)

血糖上昇に対する体内環境の準備完了



血糖値上昇を最大限抑制

