

# 糖尿病治療における食事療法

## 基本的な食事療法の考え方

①適正カロリーの摂取 = **標準体重** × 25～35kcal/日

標準体重 = (身長(m))<sup>2</sup> × 22

※腹八分で

②バランス

炭水化物: 50～60%

脂肪: 20～25%

蛋白質: 15～20%

(1.0～1.2g/kg/日)

※品数多く、脂肪は控えめ

③3食に分ける

④野菜をとる: 野菜300g以上の摂取

⑤アルコール: 節度のある人、  
血糖管理の良い人などは右の量まで可

⑥ゆっくりと噛んで食べる

軽い仕事	事務や軽い家事程度であまり体を動かさなし。 	25～30kcal
普通の仕事	立ち仕事や軽作業で比較的体を動かす。 	30～35kcal
重い仕事	力仕事・肉體労働が多い。 	35～kcal

アルコールの種類	量
ビール	400ml
	参考:ビン(大)633ml (中)800ml (小)350ml
ワイン	200ml
	参考:ワイングラス1杯 60ml
日本酒	150ml
	参考:1合180ml
梅酒	120ml
焼酎20度	140ml
焼酎25度	110ml
焼酎30度	80ml

## 高齢者では標準体重でなく目標体重が重要

高齢者の方は体力、筋力の低下等でやせたりでADLが落ちた状態である「フレイル」とならないように、糖尿病の悪化に気を付けながら十分なカロリーをとることが重要。

高齢者の適正カロリーの摂取 = **目標体重** × 25～35kcal/日

→ 高齢の方の**目標体重**

65歳未満: [身長(m)]<sup>2</sup> × 22

65歳から74歳: [身長(m)]<sup>2</sup> × 22～25

75歳以上: [身長(m)]<sup>2</sup> × 22～25

特に75歳以上の高齢者は体力や筋力、基礎疾患、食事の食べれる状態に応じて適宜調整が必要。

## 野菜や果物の摂取が大事

最近の研究で、**野菜・果物類**の摂取によってビタミンCおよびカロテノイドが多いほど、2型糖尿病の発症リスクを下げる事がわかった。また、**全粒穀物**の摂取が多いほど2型糖尿病の発症リスクを下げる事がわかった。

→ ただし、果物類はカロリーが高いため食べすぎには注意が必要。

→ バランスをとりつつも野菜を多く食べる。

■ 果物 100g の目安量と主な栄養素

種類	100gの目安量	100gあたりの栄養素			
		エネルギー	食物繊維	ビタミンC	カリウム
いちご	中 5～6個	約 34kcal	1.4g	62mg	170mg
すいか	30cm角 × 3切れ	37kcal	0.3g	10mg	120mg
グレープフルーツ	中 1/2個	38kcal	0.6g	36mg	140mg
メロン	1.2kg玉 1/6個	42kcal	0.5g	18mg	340mg
みかん	中 1個	45kcal	1.0g	32mg	150mg
ブルーベリー	約 100粒	49kcal	3.3g	9mg	70mg
パイナップル	大 1/6個	53kcal	1.2g	35mg	150mg
キウイフルーツ	中 1個	53kcal	2.5g	69mg	290mg
りんご	中 1/2個	57kcal	1.4g	4mg	120mg
ぶどう	直径で 7～8粒	59kcal	0.5g	2mg	130mg
バナナ	中 1本	約 86kcal	1.1g	16mg	360mg