

糖尿病の食事療法ってなに？

令和8年7月

横浜旭中央総合病院 栄養科

糖尿病食ってどんなイメージ??

お菓子は
ダメ?

果物は
どのくらい?

糖質制限って
必要なの??

美味しくない

アルコール
は飲めない?

...





糖尿病食とは・・・

特別な食事ではありません！

★**必要な量やバランス**のとれた食事を毎日続けることが
糖尿病の食事療法です。

糖尿病でない人にもおすすめしたい



とも言われています。

自分の食事の摂り方をチェックしてみましょう！



- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 食事の時間が不規則
- ☐ おなかいっぱいになるまで食べてしまう
- ☐ ご飯を減らしておかずを多めにとっている
- ☐ 野菜が不足していると思う
- ☐ 外食が週3回以上
- ☐ 調理済み食品(惣菜)をよく利用する
- ☐ 間食の習慣がある
- ☐ アルコールをよく飲む
- ☐ 砂糖入りの飲み物を飲む



糖尿病食の**3**つのポイント

- ① 適正なエネルギー量を守りましょう
- ② 栄養素をバランスよくとりましょう
- ③ 1日3食 規則正しく食べましょう





① 適正なエネルギー量を守りましょう

★まず自分のBMI（肥満度）を計算しましょう

$$\begin{array}{ccccccc} \text{あなたの体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ \boxed{\text{kg}} & \div & \boxed{\text{m}} & \div & \boxed{\text{m}} & = & \boxed{} \end{array}$$

判定	やせ (低体重)	普通体重	肥満 (Ⅰ度)	肥満 (Ⅱ度)	肥満 (Ⅲ度)	肥満 (Ⅳ度)
BMI	18.5未満	18.5～ 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

日本肥満学会の判定基準

- ・ 体重は、年齢によって異なりますが、BMIは22～25が良いとされています。
- ・ BMIが25以上の肥満の方は、現体重(今の体重)の**3%減**を目指しましょう。



① 適正なエネルギー量を守りましょう

★目標体重(kg)を計算しましょう

$$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{\text{m}} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{\text{m}} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{目標とするBMI} \\ \boxed{22 \sim 25} \end{array} = \begin{array}{c} \text{目標体重} \\ \boxed{\text{kg}} \end{array}$$

目標BMI	
65歳未満	22
前期高齢者(65～74歳)	22～25
後期高齢者(75歳以上)	22～25

糖尿病診療ガイドライン2019

- ・ 75歳以上の後期高齢者では、現体重に基づき、フレイル・ADL低下・合併症・栄養状態などを踏まえて、適宜判断する。
- ・ 目標BMIを下回っている方は、必ずしも積極的に体重増加を目指さなくて良い。

目標体重一覧

身長(m) × 身長(m) × (22~25)



身長(m)	目標体重(kg)	身長(m)	目標体重(kg)	身長(m)	目標体重(kg)
1.40	43~49	1.53	52~59	1.66	61~69
1.41	44~50	1.54	52~59	1.67	61~70
1.42	44~50	1.55	53~60	1.68	62~71
1.43	45~51	1.56	54~61	1.69	63~71
1.44	46~52	1.57	54~62	1.70	64~72
1.45	46~52	1.58	55~62	1.71	64~73
1.46	47~53	1.59	56~63	1.72	65~74
1.47	48~55	1.60	56~64	1.73	66~74
1.48	48~54	1.61	57~65	1.74	67~75
1.49	49~55	1.62	58~66	1.75	67~76
1.50	50~56	1.63	59~66	1.76	68~77
1.51	50~57	1.64	59~67	1.77	68~78
1.52	51~58	1.65	60~68	1.78	70~79

① 適正なエネルギー量を守りましょう

★適正エネルギー量 (kcal) を計算しましょう

目標体重		エネルギー係数		適正エネルギー量
kg	×		=	kcal

エネルギー係数		
 軽い労作 (デスクワークが多い・主婦)	 普通労作 (立ち仕事が多い・家事・軽い運動)	 重い労作 (力仕事が多い・活発な運動習慣がある)
25～30kcal/kg目標体重	30～35kcal/kg目標体重	35～ kcal/kg目標体重

糖尿病診療ガイドライン2019

・高齢者のフレイル低下を予防する場合は、自身の身体活動より大きい係数を設定できます。



① 適正なエネルギー量を守りましょう

★適正エネルギー量 (kcal) を計算しましょう

(例)

身長150cm 体重60kg BMI26.7 女性
週3・4回 30分ウォーキング実施

エネルギー係数		
 軽い労作 (デスクワークが多い・主婦)	 普通労作 (立ち仕事が多い・家事・軽い運動)	 重い労作 (力仕事が多い・活発な運動習慣がある)
25～30kcal/kg目標体重	30～35kcal/kg目標体重	35～ kcal/kg目標体重

糖尿病診療ガイドライン2019



身長	身長	目標とするBMI	目標体重
1.5 m	1.5 m	22	50 kg
目標体重	エネルギー係数	適正エネルギー量	
50 kg	30	1500 kcal	

糖尿病食の**3**つのポイント

- ① 適正なエネルギー量を守りましょう
- ② **栄養素をバランスよくとりましょう**
- ③ 1日3食 規則正しく食べましょう



② 栄養素をバランスよくとりましょう



② 栄養素をバランスよくとりましょう

★**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えましょう

主食
(ご飯・パン・麺など)



主菜
(肉・魚・豆腐
・卵など)

副菜
(野菜・きのこ
・海藻類など)



② 栄養素をバランスよくとりましょう

主食

(ご飯・パン・麺など)

1g = 4kcal

炭水化物

主食は、

炭水化物を多く含んでいます。

身体を動かすエネルギー源となる栄養素です。

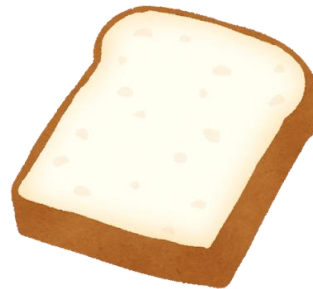
また、芋類も炭水化物を多く含んでいます。



ご飯150g
→240kcal



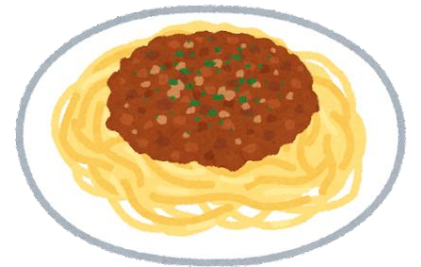
コンビニ
おにぎり1個
→約250kcal



食パン1枚
(6枚切り)
→150kcal



そうめん2束
→350kcal



パスタ1人前(1束)
→400kcal



② 栄養素をバランスよくとりましょう

主菜

(肉・魚・豆腐
・卵など)

1g=4kcal

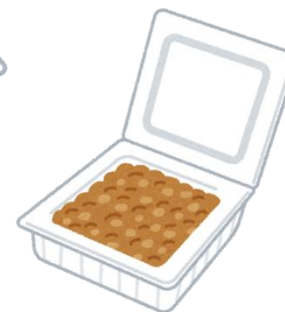
たんぱく
質

主菜は、

たんぱく質を多く含む食品です。

筋肉や臓器を作る主成分として重要となります。

★たんぱく質の目安量は**手のひらに乗る程度**



※腎機能が低下していると医師から言われている場合、医師の指示内容に従ってください。

主菜の摂り方の工夫！

1. 脂の少ない部位を選ぶ

青身魚→白身魚 バラ肉→ヒレ肉

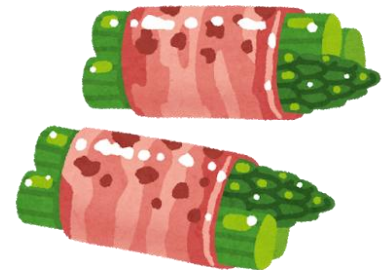


2. 主菜を重ねない

メインのおかずは1食1品までにしましょう

3. 野菜で上手にボリュームアップ

野菜巻き、付け合せの野菜を多くするなど
見た目を豪華にしましょう





② 栄養素をバランスよくとりましょう



副菜

(野菜・きのこ
・海藻類など)

副菜は、

食物繊維・ビタミン・ミネラルを

多く含む食品を取りましょう。

野菜・海藻類・キノコ・こんにゃく

に多く含まれています。

野菜は1日360g→1食120g

そのうち1/3は、緑黄色野菜を取り入れましょう。



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り



生の野菜
両手に山盛り



② 栄養素をバランスよくとりましょう

脂質

$$1\text{g} = 9\text{kcal}$$

脂質は、

油やバター、マヨネーズなどに多く含まれています。

油は、食物性油(オリーブオイル、菜種油など)を、
マヨネーズよりノンオイルドレッシングを選びましょう！

また、肉(豚ばら肉、ベーコンなど)・種実(ごま、ピーナッツなど)・
アボカドなども脂質を多く含んでおり、少量でもエネルギーの
高い食品なので注意しましょう。



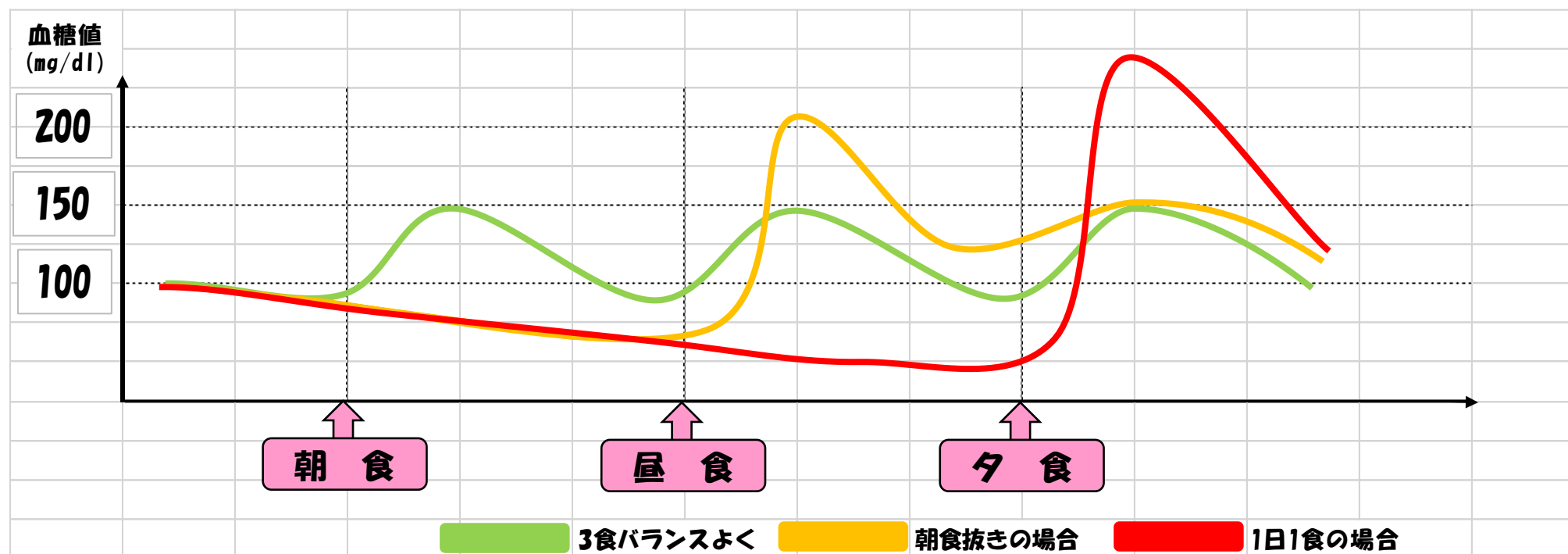
糖尿病食の**3**つのポイント

- ① 適正なエネルギー量を守りましょう
- ② 栄養素をバランスよくとりましょう
- ③ **1日3食 規則正しく食べましょう**



③ 1日3食 規則正しく食べましょう

- ・朝食、昼食、夕食の3食が基本です。
- ・決まった時間に食事をするようにしましょう。



間食はダメですか？

間食は、血糖コントロール悪化の原因となります。
原則しないことが望ましいです。

間食とは
お菓子類に限らず、
食事と食事の間にとる
食事のことをいいます。



どうしても食べたいときは？

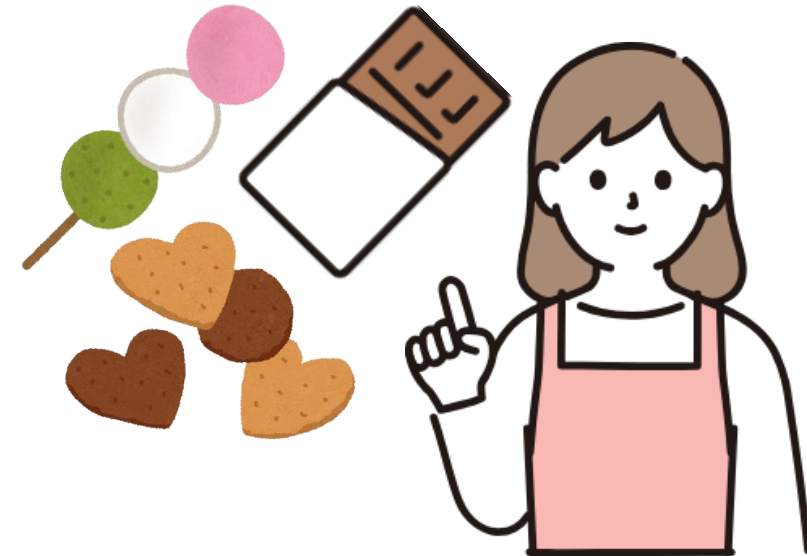
1日80～100kcal程度
適正エネルギー量の範囲内
★成分表示を確認し、できるだけ
低糖質なものを選びましょう

少しずつ・ゆっく
味わいましょう

買い置きをせず、
その時食べる分だけを
購入しましょう

夕食後・夜食には食べない
★3食の食事の中に加える

間食を**習慣化**にしない



果物はどのくらい？

果物には、**食物繊維**や**ビタミンC**も多く含まれていますが、
血糖値上昇に影響する果糖やブドウ糖も多く含まれるので、量には注意が必要です。
★目安は、1日に**80kcal**程度です。



リンゴ 150g (約1/2個)



バナナ 100g (1個)



いちご 250g



みかん 200g (2個)



すいか 200g (1個)



もも 200g (1個)



甘い飲み物の摂りすぎには注意！

清涼飲料水やジュース類には**糖分**が多く含まれているので、急激に血糖値を上げるリスクがあります。



スポーツドリンク
(500ml)

125kcal
糖質 31g



ミルクティ
(500ml)

180kcal
糖質 39g



コカ・コーラ
(500ml)

230kcal
糖質 56.5g



野菜ジュース
(200ml)

61kcal
糖質 12.0g



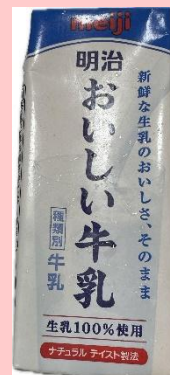
いろはす
マスカット味
(500ml)

90kcal
糖質 22g



ヤクルト 1000
(100ml)

63kcal
糖質 14.1g



牛乳
(200ml)

137kcal
糖質 9.9g



果物ジュース
100%(200ml)

90kcal
糖質 22g

水分補給は何がいいの？



- ★水やお茶、無糖飲料の商品を選ぶようにしましょう。
- ★野菜ジュースや果物ジュースを選ぶ時は、
砂糖・食塩が「無添加」「不使用」のもの、
濃縮還元・ストレート等記載されているものがおすすめです。

水・お茶



無糖紅茶



ゼロサイダー





アルコールは飲んでいいの？



糖尿病の治療や合併症の予防する上で、様々な面で悪影響があるため、できるだけ**禁酒**することが望ましいです。

主治医の先生の指示に従って飲酒が認められている場合は、量を守って飲みましょう。

★目安は、純アルコール量で1日**20g**まで！



ビール 中びん1本
(500ml)
約200kcal

糖質量 約16g



ワイン 2杯弱(200ml)
約150kcal

糖質量 約3g



日本酒 1合
(180ml)
約185kcal

糖質 約7g



ウイスキー
ダブル1杯(60ml)
約140kcal

糖質 0g

糖尿病食の**3**つのポイント

- ① 適正なエネルギー量を守りましょう
- ② 栄養素をバランスよくとりましょう
- ③ 1日3食 規則正しく食べましょう



目標シート

■

今日から
実践できそうなことを
自由に書いてみましょう。

■

■

