

食事療法

～糖尿病の患者様向けですが、それ以外の方も利用できますよ～

糖尿病治療ガイド2022～2023年（日本糖尿病学会）より※1

Point 1 日本では、従来より食品交換表を用いた食事療法が行われてきました。

エネルギー制限食（いわゆるカロリー制限）が推奨されてきており、現在も食事療法の主流です。

目標体重：[身長 (m²)] × 22（※65歳以上の方は22～25）

エネルギー摂取量：[目標体重] × エネルギー係数

エネルギー係数

軽い労作（大部分が座位の静的活動）	25～30kcal/kg目標体重
普通の労作（座位が中心だが通勤・家事、軽い運動を含む）	30～35kcal/kg目標体重
重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある）	35～ kcal/kg目標体重

3大栄養素比率

炭水化物	40～60%
蛋白質	20%
脂質	20～40%

※1 炭水化物は食物繊維の豊富な食物を選択する。

※2 脂質が25%を超えるときは、飽和脂肪酸を減じる。

食生活是正のポイント

1. 腹八分目とする
2. 食品の種類はできるだけ多くする
3. 動物性脂肪は控えめに
4. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなどを摂る
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく
6. ゆっくりよくかんで食べる
7. 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023, p49-50, 文光堂, 2022より抜粋

Diabetes Care 2022（ADA：アメリカ糖尿病学会）より※2

Point 2 米国のガイドラインにはエネルギー制限の文言はなく、理想的な3大栄養素比率も確立されていないというスタンスです。その一方で、糖質を制限することは、血糖改善に有効であるというエビデンスが多いことが述べられています。

目標体重

肥満の方は、まず5%の体重減
その後、10%の体重減を目指す

エネルギー摂取量

記載なし

3大栄養素比率

理想的な栄養素比率は存在しない。

糖質制限は、血糖コントロールや減量に有効であるエビデンスが多い

食生活是正のポイント

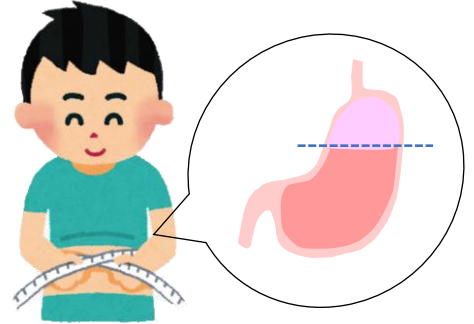
1. 栄養士が個人個人にあった食事指導をするのが望ましい
2. 砂糖を多く含む、食べ物・飲料は控えるのが望ましい
3. 幅広い栄養素を含んだ、様々な食事のプランで臨むことが望ましい。
4. エネルギー制限食、地中海式食、糖質制限食などが提案されているが、どれか1つが特別優れているという結果はでていない。

Point 3 東海健康管理センターでは、食品交換表を用いて総カロリーを計算しつつ、蛋白質多め、糖質控えめ、飽和脂肪酸控えめを意識する、のが望ましいと考えています。
一時的に集中して頑張るより、月単位、年単位で継続できる食生活を確立することを目指しています。

以下、東海健康管理センターとしての食事療法に対する見解を示します。

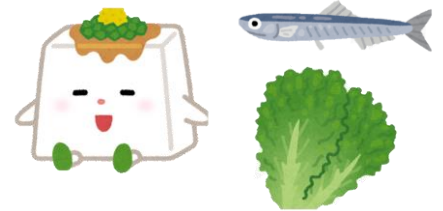
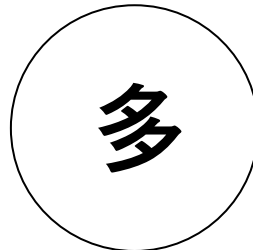
欧米人とアジア人の体質の違い、また、食事療法のみ
の効果を医学研究で証明するのは難しい側面があり、確固
たるエビデンス（医学的根拠）は確立されていません。
それを踏まえた上で・・・

1. 糖質を控えめにかつ腹八分目を習慣にする。
2. 食品交換表を用いて摂取カロリーを意識する。
蛋白質を多めの摂取することを推奨。
3. 個人個人の食生活にあった食事指導をするのが望ましい。
(今までと180° 変わるのは望ましくない)
4. 幅広い栄養素含んだ、様々な食事のプランで臨むことが
望ましい。
5. 糖質制限は継続するのが難しいという意見があり、
リバウンドを起こさないよう極端にならないように注意する。



積極的に摂取するのが望ましいもの

- 魚、肉（脂身の少ないもの）
- 葉物の野菜
- 大豆、豆腐
- 乳製品
- 卵



食べ過ぎに注意が必要なもの

- ご飯（お米）
- パン類
- 麺類
- 根菜系の野菜（さつまいも、じゃがいもなど）



控えた方がよいもの

- お菓子（スナック、チョコレートなど全般）
- 菓子パン
- ジュース
- アルコール



参考文献

※1 糖尿病治療ガイド2022-2023,日本糖尿病学会

※2 Diabetes Care standards of medical care in diabetes-2022 American Diabetes Association

