

C. 目標を達成するための生活習慣

1. 食事計画に見合う食品の種類と量・・・・・・・・・・13
2. 適切な食事時間・・・・・・・・・・16
3. 栄養成分表示の読み方・・・・・・・・・・17
4. 総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品の選択・・・20
5. 健康的な調理方法の活用・・・・・・・・・・24
6. 外食メニューの選択・・・・・・・・・・26
7. 有酸素運動・・・・・・・・・・28
8. 飲酒について・・・・・・・・・・31
9. 喫煙・・・・・・・・・・33
10. 運動/生活スタイルに応じた食事・・・・・・・・・・33
11. シックディ (Sick day)・・・・・・・・・・34

2型糖尿病の栄養食事指導項目 (必要な項目を管理栄養士と話し合います)

臨床アウトカム	目標	個別のゴール	参照ページ				
1 空腹時血糖 (mg/dl)	80-120		6				
2 ヘモグロビンA _{1c} (%)	<6.5		7				
3 血中脂質							
総コレステロール(mg/dl)	<200		7				
LDL-C (mg/dl)	<130		7				
HDL-C (mg/dl)	≥40		7				
中性脂肪 (mg/dl)	<150		7				
4 血圧 (mmHg)	130/85	/	8				
5 体重(Kg) / BMI(Kg/m ²) 《身長 (m)》	BMI<25	/	8				
6 ウエスト周囲長 (cm)	男性<85 女性<90		9 9				
糖尿病に関する薬剤							
栄養素等摂取量のアウトカム							
1 エネルギー摂取量		kcal	10-11				
2 糖質		g	13-14				
糖質配分		糖質配分					
ゴールが変わった場合記入		朝					
F/Up ゴール: kcal、糖質 g		昼					
糖質配分: 朝 g、昼 g、夕 g、間食 g、脂質 E% %		夕食 g 間食 g					
3 脂質エネルギー%		%					
身体活動のゴール(種目)		回/週					
		1回/分					
行動アウトカム	問題の有無*	栄養指導回数					
		1	2	3	4	5	
		** D,R,Xを記載					
1 食事計画に見合う食品の種類と量を選択している							13-15
2 適切な時間に食事をしている							16
3 栄養成分表示の正確な読み取りができる							17-18
4 総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている							20-23
5 健康的な調理方法を活用している							24-25
6 外食メニューから適切に選択している							26-27
7 適切な有酸素運動を行っている							28-30
8 アルコールを1日1-2杯に制限している							31-32
9 節煙または禁煙している							33
10 運動/生活スタイルに応じて食事を修正している							33-34
11 シックデイへの対応ができる							34
総合的判定**							
1 理解							
2 受容							
3 厳守							
*問題の有無: ○-達成されている、×-問題である、N-当患者には適切ではない							
** 介入状況: D-話し合った、R-補足/復習、×-話していない							
栄養食事指導時間(分)							
1 所要時間							
2 実施時間							

2型糖尿病の栄養食事指導経過表（毎回管理栄養士が記入します）ID:04--1-A

臨床アウトカム	目標	個別のゴール	①	②	③	④	⑤				
			入院時	1か月後	2か月後	3か月後	6か月後				
1 空腹時血糖 (mg/dl)	80-120		H . .	H . .	H . .	H . .	H . .				
2 ヘモグロビンA _{1c} (%)	<6.5										
3 血中脂質											
総コレステロール(mg/dl)	<200										
LDL-C (mg/dl)	<130										
HDL-C (mg/dl)	≥40										
中性脂肪 (mg/dl)	<150										
4 血圧 (mmHg)	130/85	/	/	/	/	/	/				
5 体重(kg)/BMI(Kg/m ²)《身長 (m)》	BMI<25	/	/	/	/	/	/				
6 ウエスト周囲長 (cm)	男性<85 女性<90										
糖尿病に関する薬剤			mg錠	mg錠	mg錠	mg錠	mg錠				
			mg錠	mg錠	mg錠	mg錠	mg錠				
			mg錠	mg錠	mg錠	mg錠	mg錠				
栄養素等摂取量のアウトカム											
1 エネルギー摂取量		kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal				
2 糖質		g	g	g	g	g	g				
糖質配分		糖質配分	糖質配分	糖質配分	糖質配分	糖質配分	糖質配分				
ゴールが変わった場合記入		朝 g	朝 g	朝 g	朝 g	朝 g	朝 g				
F/Up ゴール: kcal、糖質 g		昼 g	昼 g	昼 g	昼 g	昼 g	昼 g				
糖質配分: 朝 g、昼 g		夕 g	夕 g	夕 g	夕 g	夕 g	夕 g				
夕 g、間食 g、脂質E% %		間食 g	間食 g	間食 g	間食 g	間食 g	間食 g				
3 脂質エネルギー%		%	%	%	%	%	%				
身体活動のゴール(種目)		回/週	回/週	回/週	回/週	回/週	回/週				
		1回 分	1回 分	1回 分	1回 分	1回 分	1回 分				
行動アウトカム	有問題*	栄養指導回数					*** 適切な番号に○をする				
		1	2	3	4	5	指導前	1か月後	2か月後	3か月後	6か月後
1 食事計画に見合う食品の種類と量を選択している							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2 適切な時間に食事をしている							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3 栄養成分表示の正確な読み取りができる							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4 総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5 健康的な調理方法を活用している							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6 外食メニューから適切に選択している							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7 適切な有酸素運動を行っている							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8 アルコールを1日1-2杯に制限している							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9 節煙または禁煙している							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10 運動/生活スタイルに応じて食事を修正している							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11 シックデイへの対応ができる							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
総合的判定**											
1 理解							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2 受容							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3 厳守							1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
*問題の有無: ○-達成されている、×-問題である、N-当患者には適切ではない ** 介入状況: D-話し合った、R-補足/復習、×-話していない											
*** 実行の程度: 1-一度も示されない、2-めったに示されない、3-時折示される、4-しばしば示される、5-一貫して示される。											
栄養食事指導時間(分)											
1 所要時間	60-90	30-45	30-45	30-45	30-45						
2 実施時間											

具体的な計画を立てましょう～糖尿病に関連する問題項目に、解決すべき優先順位をつけ、具体的な実行計画を作成して下さい。

ID : 04- - I A

食生活・生活習慣の改善計画（入院時）

	優先順位	目標
1		食事計画に見合う食品の種類と量を選択している
2		適切な時間に食事をしている
3		栄養成分表示の正確な読み取りができる
4		総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている
5		健康的な調理方法を活用している
6		外食メニューから適切に選択している
7		適切な有酸素運動を行っている
8		アルコールを1日1～2杯に制限している
9		節煙または禁煙している
10		運動/生活スタイルに応じて食事を修正している
11		シックデイへの対応ができる

作成者 _____

日付 月 日 ()

具体的な計画を立てましょう～糖尿病に関連する問題項目に、解決すべき優先順位をつけ、具体的な実行計画を作成して下さい。

ID: 04- - 1 A

食生活・生活習慣の改善計画（1か月目）

	優先順位	目標
1		食事計画に見合う食品の種類と量を選択している
2		適切な時間に食事をしている
3		栄養成分表示の正確な読み取りができる
4		総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている
5		健康的な調理方法を活用している
6		外食メニューから適切に選択している
7		適切な有酸素運動を行っている
8		アルコールを1日1～2杯に制限している
9		節煙または禁煙している
10		運動/生活スタイルに応じて食事を修正している
11		シックデイへの対応ができる

作成者

日付 月 日 ()

具体的な計画を立ててましよう～糖尿病に関連する問題項目に、解決すべき優先順位をつけ、具体的な実行計画を作成して下さい。

食生活・生活習慣の改善計画（2か月目）

ID : 04- - A

	優先順位	目標
1		食事計画に見合う食品の種類と量を選択している
2		適切な時間に食事をしている
3		栄養成分表示の正確な読み取りができる
4		総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている
5		健康的な調理方法を活用している
6		外食メニューから適切に選択している
7		適切な有酸素運動を行っている
8		アルコールを1日1～2杯に制限している
9		節煙または禁煙している
10		運動/生活スタイルに応じて食事を修正している
11		シックデイへの対応ができる

作成者 _____ 日付 _____ 月 _____ 日 (_____)

具体的な計画を立ててましよう～糖尿病に関連する問題項目に、解決すべき優先順位をつけ、具体的な実行計画を作成して下さい。

ID: 04-□□□□-1□□□□A

食生活・生活習慣の改善計画（3か月目）

	優先順位	目標
1		食事計画に見合う食品の種類と量を選択している
2		適切な時間に食事をしている
3		栄養成分表示の正確な読み取りができる
4		総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている
5		健康的な調理方法を活用している
6		外食メニューから適切に選択している
7		適切な有酸素運動を行っている
8		アルコールを1日1～2杯に制限している
9		節煙または禁煙している
10		運動/生活スタイルに応じて食事を修正している
11		シックデイへの対応ができる

作成者 _____ 日付 _____ 月 _____ 日 (_____)

実行状況報告シート(1か月目) 記入日 月 日 ()

1か月間を振り返り、ご自分で前回の計画がどのくらい実行できたか評価しましょう。

- 5. 毎日実行できた
- 4. だいたい毎日実行できた
- 3. ときどき実行できた
- 2. あまり実行できなかった
- 1. 一度も実行できなかった

		自己評価	実行状況について	現在の問題点や障害となっていること
1	食事計画に見合う食品の種類と量を選択している	1 2 3 4 5		
2	適切な時間に食事をしている	1 2 3 4 5		
3	栄養成分表示の正確な読み取りができる	1 2 3 4 5		
4	総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている	1 2 3 4 5		
5	健康的な調理方法を活用している	1 2 3 4 5		
6	外食メニューから適切に選択している	1 2 3 4 5		
7	適切な有酸素運動を行っている	1 2 3 4 5		
8	アルコールを1日1-2杯に制限している	1 2 3 4 5		
9	節煙または禁煙している	1 2 3 4 5		
10	運動/生活スタイルに応じて食事を修正している	1 2 3 4 5		
11	シックデイへの対応ができる	1 2 3 4 5		

実行状況報告シート（2か月目）

記入日 月 日（ ）

1 か月間を振り返り、ご自分で前回の計画がどのくらい実行できたか評価しましょう。

- 5. 毎日実行できた
- 4. だいたい毎日実行できた
- 3. ときどき実行できた
- 2. あまり実行できなかった
- 1. 一度も実行できなかった

		自己評価	実行状況について	現在の問題点や障害となっていること
1	食事計画に見合う食品の種類と量を選択している	1 2 3 4 5		
2	適切な時間に食事をしている	1 2 3 4 5		
3	栄養成分表示の正確な読み取りができる	1 2 3 4 5		
4	総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている	1 2 3 4 5		
5	健康的な調理方法を活用している	1 2 3 4 5		
6	外食メニューから適切に選択している	1 2 3 4 5		
7	適切な有酸素運動を行っている	1 2 3 4 5		
8	アルコールを1日1-2杯に制限している	1 2 3 4 5		
9	節煙または禁煙している	1 2 3 4 5		
10	運動/生活スタイルに応じて食事を修正している	1 2 3 4 5		
11	シックデイへの対応ができる	1 2 3 4 5		

実行状況報告シート（3か月目）

記入日

月 日

（ ）

- 5. 毎日実行できた
- 4. だいたい毎日実行できた
- 3. ときどき実行できた
- 2. あまり実行できなかった
- 1. 一度も実行できなかった

1か月間を振り返り、ご自分で前回の計画がどのくらい実行できたか評価しましょう。

		自己評価	実行状況について	現在の問題点や障害となっていること
1	食事計画に見合う食品の種類と量を選択している	1 2 3 4 5		
2	適切な時間に食事をしている	1 2 3 4 5		
3	栄養成分表示の正確な読み取りができる	1 2 3 4 5		
4	総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている	1 2 3 4 5		
5	健康的な調理方法を活用している	1 2 3 4 5		
6	外食メニューから適切に選択している	1 2 3 4 5		
7	適切な有酸素運動を行っている	1 2 3 4 5		
8	アルコールを1日1-2杯に制限している	1 2 3 4 5		
9	節煙または禁煙している	1 2 3 4 5		
10	運動/生活スタイルに応じて食事を修正している	1 2 3 4 5		
11	シックデイへの対応ができる	1 2 3 4 5		

実行状況報告シート(6 か月目) 記入日 月 日 ()

1 か月間を振り返り、ご自分で前回の計画がどのくらい実行されたか評価しましょう。

5. 毎日実行できた
 4. だいたい毎日実行できた
 3. ときどき実行できた
 2. あまり実行できなかった
 1. 一度も実行できなかった

		自己評価	実行状況について	現在の問題点や障害となっていること
1	食事計画に見合う食品の種類と量を選択している	1 2 3 4 5		
2	適切な時間に食事をしている	1 2 3 4 5		
3	栄養成分表示の正確な読み取りができる	1 2 3 4 5		
4	総脂肪、飽和脂肪酸、塩分を減らす食品選択をしている	1 2 3 4 5		
5	健康的な調理方法を活用している	1 2 3 4 5		
6	外食メニューから適切に選択している	1 2 3 4 5		
7	適切な有酸素運動を行っている	1 2 3 4 5		
8	アルコールを1日1-2杯に制限している	1 2 3 4 5		
9	節煙または禁煙している	1 2 3 4 5		
10	運動/生活スタイルに応じて食事を修正している	1 2 3 4 5		
11	シックデイへの対応ができる	1 2 3 4 5		

食事の記録

これから栄養食事指導を受けて食事を改善していくためには、まずはあなたご自身の食生活を把握する必要があります。下の例にならって1日の食事を記入してください。

記入した食事記録は、 月 日 () の栄養食事指導にてご提出ください。

注意点

- ・ 特別な行事があるような日は避け、日常的な日を選んでください。
- ・ デザートや間食、飲み物、アルコール類も全て記入してください。

記入例

食事の記録

6月8日(火) 氏名 ○○○○○

	料理名	内容	分量
(7:30) 朝食 番号に○ → ① 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	パン マーガリン 目玉焼き 牛乳	6枚切り 卵 ベーコン 油	2枚 少々 2個 1枚 少々 コップ1杯
食事を した時間 → 12:00 昼食 ③ 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	ごはん 味噌汁 とんかつ つけもの	豆腐 わかめ かつ キャベツ ソース きゅうり	どんぶり1杯 1杯 1枚 5切れ
(20:00) 夕食 ② 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)	ビール 日本酒 から揚げ さといもの煮物 豆腐サラダ おひたし ごはん	さといも ひき肉 豆腐 レタス ほうれん草	大瓶2本 1合 8個 小鉢1 1/2丁分 少々 小鉢1 茶碗大盛一杯
(10:00) 間食 15:00	コーヒー カステラ	スティック状の砂糖	1杯 1袋 1切れ

食事の記録(指導前) _____ 月 _____ 日 ()

ID : 04- - 1 A

	料理名	内容	分量
(:) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 間食			

	料理名	内容	分量
(:) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 間食			

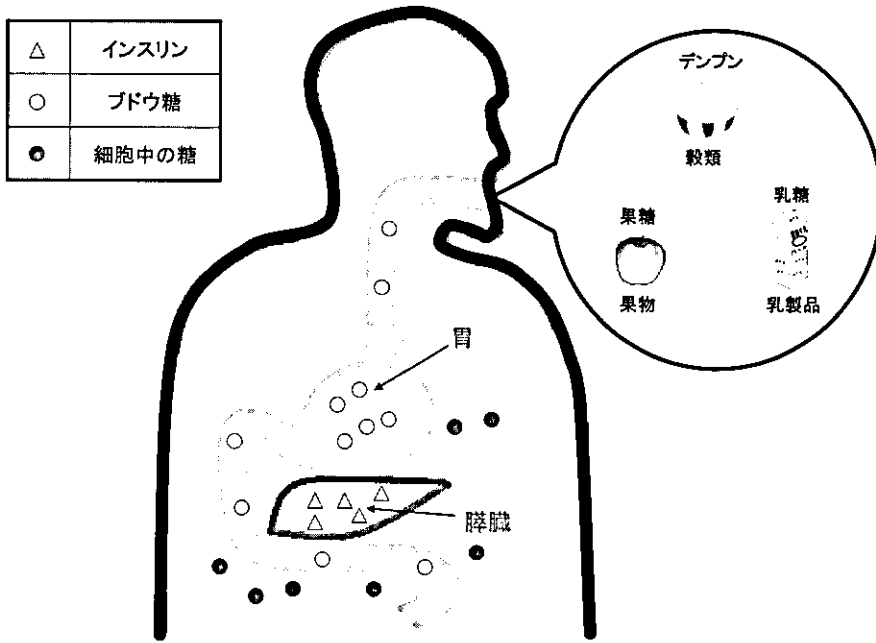
	料理名	内容	分量
(:) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 間食			

	料理名	内容	分量
(:) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 間食			

	料理名	内容	分量
(:) 朝食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 昼食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 夕食 1. 自宅 2. 外食 3. 社・寮食 4. 仕出弁当 5. 弁当(自)			
(:) 間食			

I. 体のしくみと糖尿病の関係を知りましょう

1. 炭水化物(糖質)の消化・吸収



食事をすると、食事に含まれる炭水化物(糖質)がブドウ糖に分解され、小腸から吸収されます(図1)。吸収されたブドウ糖は、細胞のエネルギーとして利用されます。細胞の働きには、ブドウ糖が不可欠です。

図1 炭水化物の消化・吸収

さらに、ブドウ糖はエネルギーを提供するだけでなく、他の物質にも転換されて体内で活用されます(図2)。

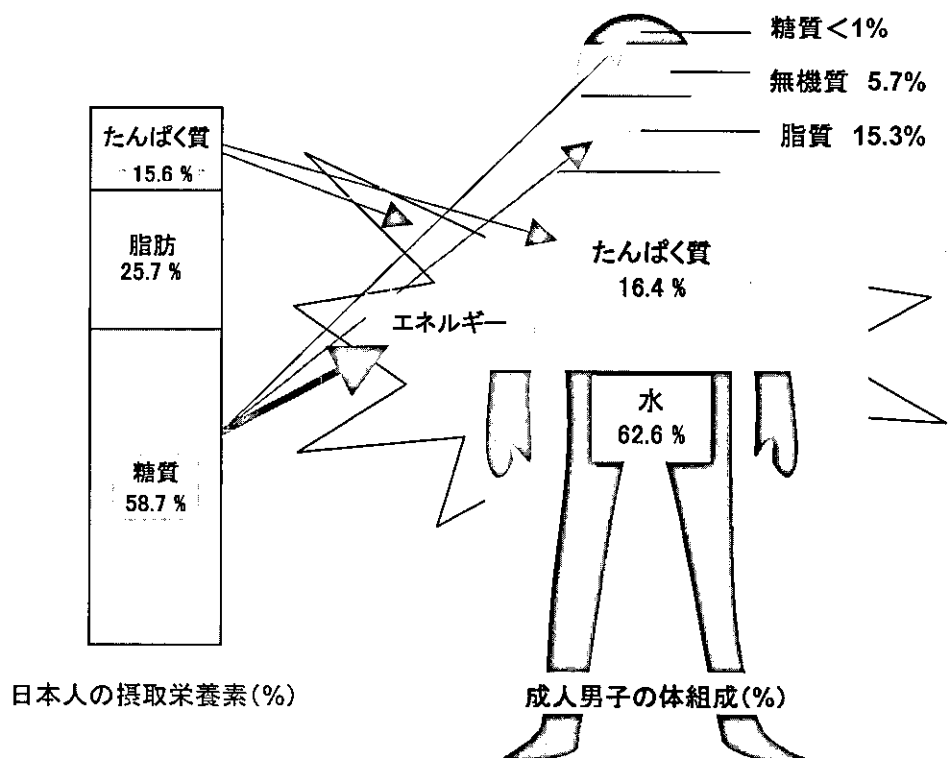


図2. 栄養素のゆくえ

2. インスリンの作用と血糖値

食べたものをエネルギー源として利用するのに必要なのが、インスリンというホルモンです。食物を摂取した後、血糖値はすぐに上昇します。血糖値が上昇するにつれてインスリンがすい臓から分泌されて血液中に送り込まれます。インスリンはブドウ糖が細胞に取り込まれるように、細胞の鍵を開ける働きをします（図3）。

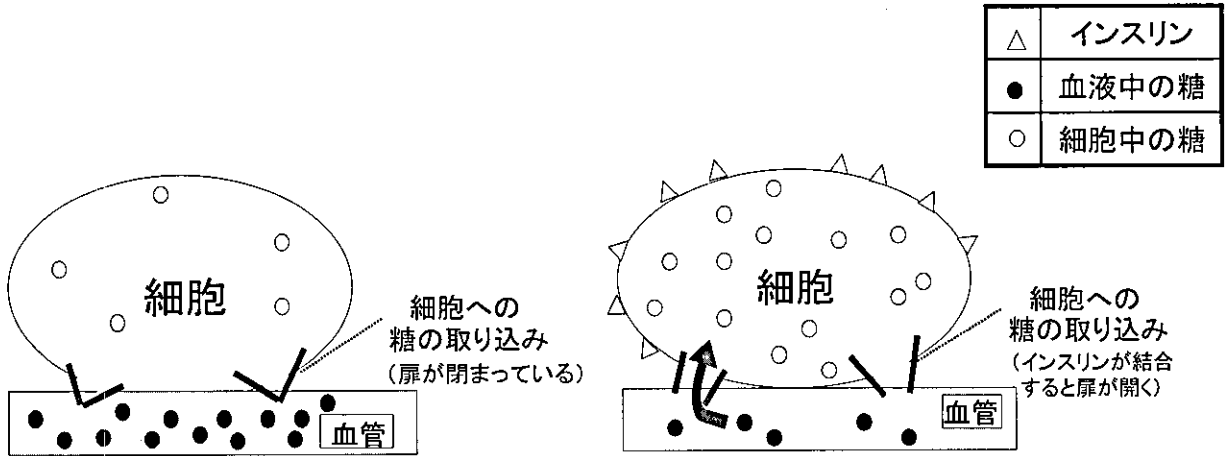


図3 インスリンの結合による細胞の糖取り込み

この働きによって糖が細胞に取り込まれ、食後に上昇した血糖値が下がります。つまり、食事ごとに血糖値が上昇し、遅れてインスリンが分泌されることで、血糖値は正常範囲に保たれます（図4）。インスリンがあるからこそ、体は糖をエネルギーとして利用することができます。

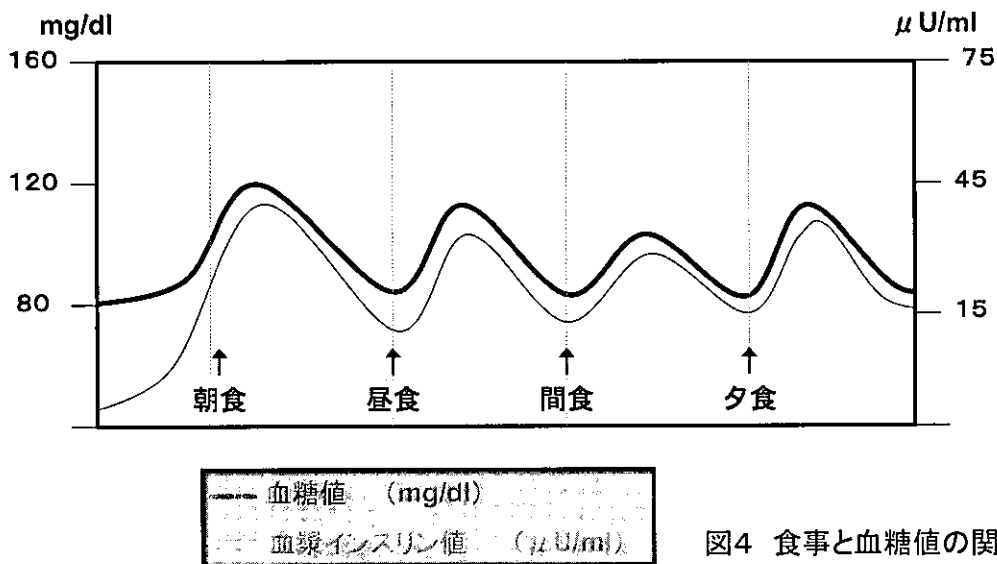


図4 食事と血糖値の関連

3. 2 型糖尿病の代表的な症状

2 型糖尿病では、インスリンを細胞がうまく利用できなくなり（インスリン抵抗性）、インスリンを作る力もだんだん弱くなっていきます。インスリンの働きが少ないと、ブドウ糖は細胞の中に入ることができません。こうして糖が血液中に留まると、血糖値が高くなり、体は血液中の余分な糖を取り除こうとするため、尿量が多くなります。尿量が多くなると水分を必要とし、のどが渇きます。一方、細胞にはブドウ糖が入らないため、細胞は飢餓状態になり、疲れやすくなったり、食欲が増大したりします（図5）。血糖値が高くなると血管が損傷を受け、いずれは糖尿病性合併症などの重大な病気を引き起こしかねません。

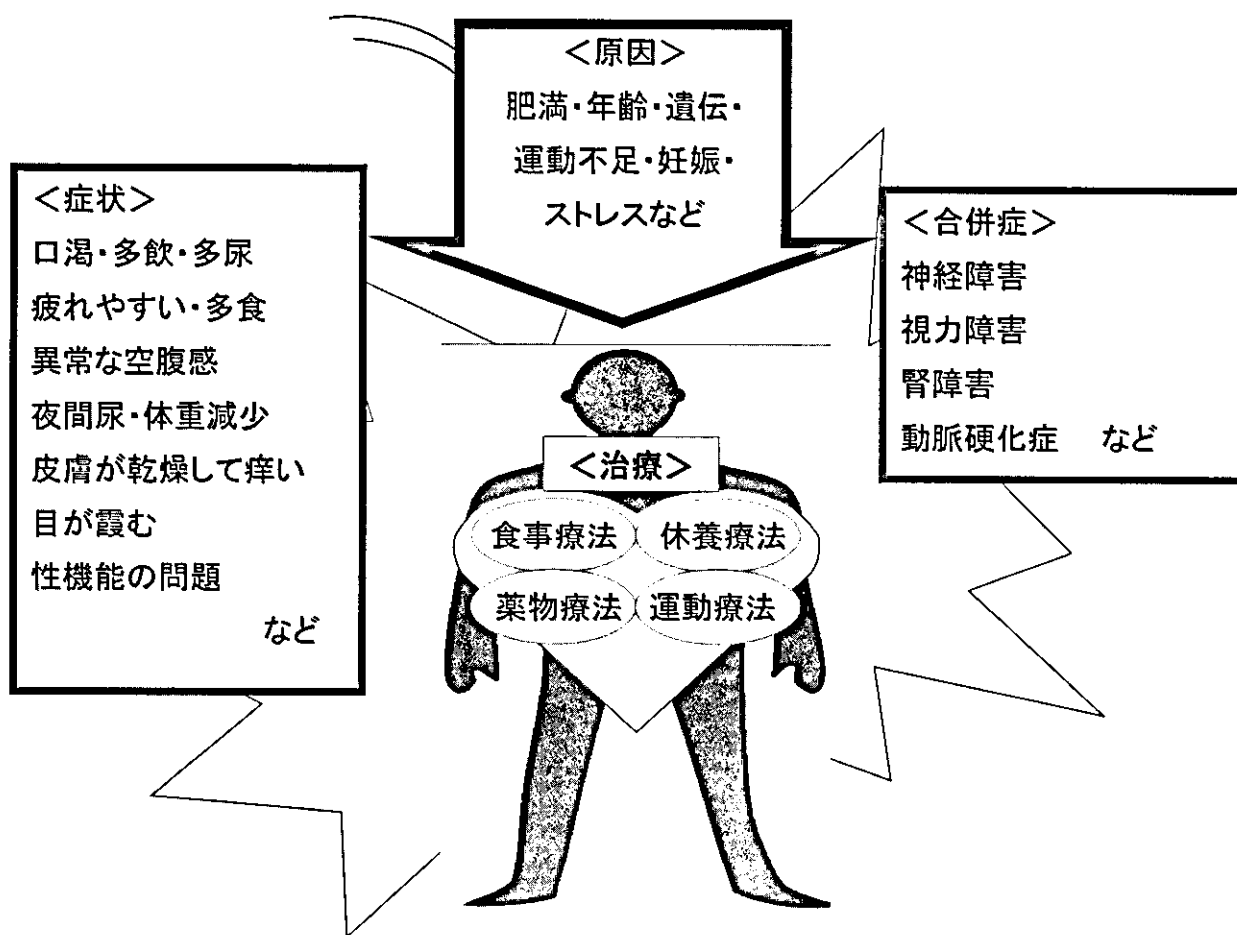


図5 糖尿病の症状・原因・合併症治療