

(5)(6)続き

体重の減量および血糖・血圧・脂質の数値を改善し、安全に実行するためには50%HRreser未滿が
適当と考えます。そのため、設定は49歳以下で1分間に110拍、50歳以上で100拍を目安とします。ただし、

実際には運動施設でセンサーを装着しながら運動を行うなどの条件を除いて、運動や身体活動中の脈拍を
本人が測定することは困難である。そのため、「主観的運動強度」つまり、本人が「楽である」「ややきつい」
「きつい」の3段階で自分がどの状態であるかを感じて運動強度を決定する方法があります。この場合は「楽で
ある」から「ややきつい」が前出の生理的運動強度に相当すると考えます。また、「普段の速度よりもやや速く
とか、強さよりやや強く」と言った強度設定が「物理的運動強度」となります。

運動指導の際には、指導を受ける人がわかりやすいように、「健康のために歩くときの速度の目安は、
いつも歩くスピードより速く、かつ、気分が「楽」か「ややきつい」と感じる程度の速さで歩きましょう」のような
指導が必要です。この指導により歩いた結果、心拍数がいくつになったかを後から確認して速度の調節を
するのが正しい運動指導です。

(7)安全で清潔な運動に適した服装の準備は衛生面に加え、受傷予防の観点からも重要です。また、運動
に適した服装により、体温調節がスムーズで発汗や疲労を予防する効果も期待できます。高価な物でなく
ても、体にあった服装選びが大切です。

(8)食後の高血糖是正の意味でも、また薬物療法実施中(血糖降下薬の内服あるいはインスリン療法)では特に
食前に運動を行い低血糖を生じないためにも食後の運動が推奨されます。特に、食後30分以後血糖が上昇
し始める、消化吸収を待って1時間後の運動が望ましい。ただし、起床直後の空腹時や血圧上昇時は
低血糖、血圧の更なる上昇を招く危険があり、また深夜は安全面からも運動はすすめられません。

(9)ライフコーダは重力方向(垂直方向)への運動を感知するため、自転車のような乗り物の移動や装着で
きない運動(水没禁)では評価できないため個別に記入して評価とします。

(10)運動は屋外で実施するものと決めてしまわずに、身体活動に置き換えてみて屋内でも継続できることを
認識してもらいましょう。

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう!

① 肩のストレッチ	② 首のストレッチ	③ 背中のストレッチ	④ 腕	⑤ 二の腕
-----------	-----------	------------	-----	-------

① 肩のストレッチ: 片かたを後ろに引き、反対の手で肩甲骨を伸ばす。
 ② 首のストレッチ: 片かたの肩を上げ、反対の手で首を伸ばす。
 ③ 背中のストレッチ: 片かたの手を上げて、反対の手で背を伸ばす。
 ④ 腕のストレッチ: 片かたの手を上げて、反対の手で腕を伸ばす。
 ⑤ 二の腕のストレッチ: 片かたの手を上げて、反対の手で二の腕を伸ばす。

ウォーキングフォームのポイント

- ① 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ② 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ③ 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ④ 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ⑤ 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ⑥ 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ⑦ 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。
- ⑧ 足踏む時に足指をしっかりと踏む。足指をしっかりと踏むことで、歩幅が広がり、歩行が楽になります。

ウォーキングシューズの選び方

- ① 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ② 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ③ 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ④ 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ⑤ 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ⑥ 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ⑦ 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。
- ⑧ 指先が前後で伸び縮みし、特に前後が伸び縮みした動きを吸収して快適に歩ける。

「準備運動と整理運動」

運動を始める前と終わったときには筋肉のメンテナンスとしてストレッチングの習慣を指導しましょう。
 ストレッチングを習慣づけることによって実施中のケガの予防、終了後の筋肉疲労による障害など、運動による弊害の予防に努めてもらいましょう。

スポーツも組み合わせる

自分だけで工夫できる日常の動作やウォーキングを続けることに加えて、友人・知人・家族などの仲間とともに行うスポーツも運動効果は大きいです。

下記に100kcal消費するための運動の種類と時間をあげました。

皆さんの生活スタイルに合わせて、次のページでオリジナルの「実践 私の週間運動プラン」を作ってみましょう。



() kcal/日を消費するために
あなたはどのような運動なら実行できますか？
ウォーキングを1日()歩()分、
()を1日()分、実行します。

「スポーツも組み合わせる」

日常の生活動作の改善や、ウォーキングの習慣など身近で心身の負担の少ない運動を取り入れられるようになり、運動が生活の一部・習慣として感じられるようになったら次は家族や友人など複数で行えるスポーツも組み合わせてみることを薦めてみましょう。楽しく続けられれば、ストレス解消にもなり運動の様々な効果が期待できます。また、100kcalを消費するためにはどのスポーツをどのくらい行えば良いのか、その目安を知ることによって運動の励みにしてもらいましょう。

その上で、実際に自分で出来ることを考えてもらい“実際に今日からやってみる”計画を立て実行の決意まで見届けましょう。

<例>

(300) kcal/日を消費するために
あなたはどのような運動なら実行できますか？
ウォーキングを1日8000歩(40)分、
(自転車)を1日(20)分、実行します。

「実践」私の週間運動プラン

日常生活動作・ウォーキング・スポーツを組み合わせることで、目標歩数、消費エネルギーを達成し、目標体重を目指し、血糖や血圧が良好にコントロールできるように、実行していきましょう。

- このプランは一度決めても全身状態、血糖や血圧コントロール状況などに応じて、修正、検討してより改善効果をあげられるものにしていきましょう。
- 運動療法を始めて体調不良があった場合は、主治医に早めに相談しましょう。

	内容	時間帯	合計(分)
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

「実践」私の週間運動プログラム

自分自身で、自分のための運動プログラムを決めてもらいましょう。

生活動作の改善、ウォーキング、特定のスポーツ、それらを患者の年齢、病態(肥満の有無)、スポーツ経験、生活スタイル、など様々な状況を考慮した上で最も継続が可能で、有効な方法を一緒に検討してみてください。

例) 平日は駅までのバス乗車10分をウォーキングに代えてみる。エレベーターは使わずに階段を使う。
週末はプールに行って、水中ウォーキングを行ってみる。

<例>

	内容	時間帯	合計(分)
月	犬の散歩	9:30-10:30	60
火			
水			
木			
金			
土			
日			

ライフコーダの正しい利用法

- ① ライフコーダは、日常生活全般の活動度を知るための道具です。毎日の身体活動量を把握しましょう。
- ② 出勤中や仕事だけでなく、起床後すぐに装着し、入浴以外は就寝まで装着してください。
- ③ 平日だけでなく週末祝祭日も装着します。
- ④ ライフコーダは必ず腰の右前、ズボンのタックのあたりに装着します。
- ⑤ 腰の右前にまっすぐ装着しないと、センサーの感度が変わり正確な運動量の評価ができません。
- ⑥ 女性でワンピース等を着られる時には、付属のベルトを衣類の下に巻いて腰右前に正確に装着します。
- ⑦ 水濡れ厳禁です！トイレでの落下を防止するためにストラップのクリップをベルトに固定します。
- ⑧ 衣類を洗濯する際には、ライフコーダを必ずはずしてください。

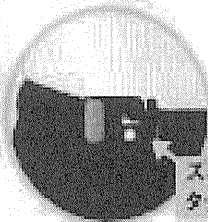


ライフコーダの正しい装着方法

必ず腰に装着します。

位置によりセンサーの感度が変わりますのでご注意ください。

車腰の動きがない運動は感知できないためデータが正確にはとれません。



ズボンの折れ目の上
タックのあたり



「ライフコーダ」

ライフコーダを正確に装着し、毎日記録できるように支援しましょう。正しい装着方法で、平日・休日を問わずに毎日、計測し運動の記録に役立ててもらいましょう。装着忘れや、破損など起こりやすい例を挙げて、防止に努めてもらいましょう。

<ライフコーダの正しい利用法>

ライフコーダを装着してもらうに当たって、正しく測定し評価できるためのポイントを挙げました。これらはライフコーダを使用する再にも実際によく生じる間違いやトラブルから掲載しています。

★ポイント: 起きてから寝るまで、1日中の身体活動を評価するために、起床中はずっと装着しておくことが大切です。当然、平日だけでなく、土日も忘れずに装着してもらうように伝えましょう。また、重力方向の運動を感知する器械であるため所定の位置(腰右前)に装着してもらい、ポケットやバッグでは正確な測定ができないことをきちんと指導する。衣服の着脱時(トイレ・洗濯)の水没は要注意。実際に約10台に1台の割合で人為的な故障を生じるが原因の多くがこの水没である。

<例>

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3

.....
.....
.....
.....
.....
.....

担当者よりメッセージ

.....
.....
.....

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

週末も含めて毎日、忘れずに血圧や体重を測って記録します。
そのために、記録が出来たらカレンダーに丸をしていきます。
(決めたことを実行するための工夫やアイデアも盛り込めるとより
実行が現実的になると考えられる

2

体重を測って、増えていたら200g増えるごとに20分、散歩の時
間を増やします。(体重減量のための具体的な方策を決めていく)

3

自宅のマンション(4階)のエレベーターを使わないことに加えて
駅のエスカレーターも使わないようにします。

担当者よりメッセージ

目標を立てて、少しずつでも達成できるように、焦らず・急がず
急げずに続けていきましょう。次にお会いしたときの成果を楽しみに
しています。

(参考)運動指導者向け指導マニュアル

2型糖尿病患者を対象とした血管合併症抑制のための
強化療法と従来治療とのランダム化比較試験
(J-DOIT 3)

運動指導者向け 指導マニュアル

運動療法を始める前に

①「患者手帳」の活用

強化療法群と、従来治療群とでは「患者手帳」などの記入内容が異なります。
下記表に照り、ご指導ください。

②生活習慣記録機(計測器)の活用

各被験者には、下記の生活習慣記録機(計測器)を配布します。
測定、指導表例に沿ってご指導ください。

▶強化療法群には、「ライフコーダEX」を配布

「ライフコーダEX」の計測表示(総消費量、歩数)を「患者手帳」に毎日記入する
ように指導してください。

▶従来治療群には、「カロリーカウンターe-style」を配布

診察日前1週間分の「カロリーカウンターe-style」のデータをスタッフが
「週間運動記録表」に記入してください。

ウォーキングの参考動画

被験者への指導前に、骨の健康づくり委員会「ウォーキング～正しい歩き方～」
http://www.bone-kenku.org/movie/bone_0012.htmをご参照ください。

私のヘルシーダイエット



●実施日 年 月 日

目次

●「私のヘルシーダイエット」	31
●糖尿病の治療方法	32
●食生活チェック	33
●食事療法は、なぜ大切?	34
●食事療法が大切な理由	35
●食事目標を知りましょう	36
●食事療法のポイント	37
●バランスのとれた食事を心がけましょう	38
●食事記録を続けてみて気づいたことは ありますか?	39
●私は次回までに次のことに取り組んでみます	40

「私のヘルシー・ダイエット」

「私のヘルシー・ダイエット」



今回は生活習慣改善の中でも運動療法について取り上げました。実際に取り組んでみていかがでしたか？前回立てた目標の達成はいかがでしたか？うまくいっている方はその調子で、思ったようにできなかった方もくじけずに、今日からまた一歩ずつ取り組んでいきましょう。

今回は食事療法を取り上げます。Let's do it!

3回目のテーマは「食事療法」です。まずはじめに前回からの生活習慣の振り返りを行います。

今回は、食事療法についてです。まず、前回の運動療法に引き続いて糖尿病の治療として食事療法がありその効果と重要性について理解してもらいましょう。

具体的な栄養指導は栄養士の方から行っていただくのでこのプログラムでは食事療法が糖尿病の治療にもたらす効果や意義を伝え、食事療法の継続を支援していきましょう。

<例>

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

① /10点

② /10点

③ /10点

私は前回から、以下のことに取り組んできました。
達成度は下記の通りでした。
(10点満点の評価と自身の感想や気づいたこと)

① /10点 寝坊して測る時間がなかった平日の1日以外は週末も含めて毎日、血圧や体重を測って記録できた！

② /10点 体重が増えても、散歩の時間を増やせたのは半分くらいだった。

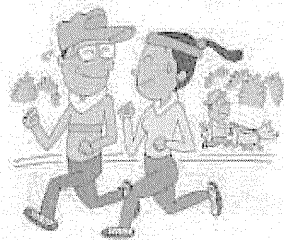
③ /10点 自宅マンション（4階）のエレベーターは使わないようになったが、まだ駅のエスカレーターは2回に1回くらい使う。

糖尿病の治療方法

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法です。
今回は、食事療法について紹介します。



食事療法



運動療法



内服薬



インスリン療法

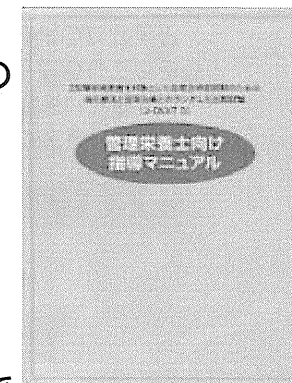
薬物療法

「糖尿病の治療方法」

今回は糖尿病の治療の三本柱のひとつ、食事療法の回です。食事指導に関しては栄養指導が別途組まれており、具体的な指導などは栄養士の先生から行っていただきます。

このカリキュラムではそれらの指導をいかに実際の食生活の場で活かすことができるか、その実践の支援の場になればと考えます。

なお、参考に「管理栄養士向け指導マニュアル」を掲載しましたので、合わせて参考にしてください。



★食事療法の目的

糖尿病の食事療法の目的は、患者の代謝状態をできる限り正常に近づけて合併症の発症・進展を防ぐことにある。

2型糖尿病ではインスリン分泌不全とインスリン抵抗性が病態の根底にあるので、食事療法もこれを是正する内容でなければならない。大血管合併症の予防には単に血糖のみならず血圧、脂質といった代謝全般に及ぼす影響を踏まえた適切な食事療法を行う必要がある。

(「糖尿病専門医研修ガイドブック」改訂第3版 P75 改)

食生活チェック

糖尿病だからといって、食べてはいけないものはありません。注意しなければならないのは、食べすぎや栄養バランスの偏りです。下記の「食生活チェック表」などを使用して、「食事に気を配る」ことから始めてみましょう。



10項目のうち、「はい」はいくつありますか？

チェック項目	回答
1 外食(市販の弁当や調理済食品などの利用も含む)を控えていますか(週3回以内)	1. はい 2. いいえ
2 卵・肉よりも魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1. はい 2. いいえ
3 マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物など油を使った料理を控えていますか(1日1回以内)	1. はい 2. いいえ
4 お菓子(まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど)や清涼飲料水(果汁・スポーツ飲料・缶コーヒーも含む)をとる習慣(週3回以上)はありませんか。	1. はい 2. いいえ
5 アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか(1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで)	1. はい 2. いいえ
6 野菜料理(漬物を除く)を1日5皿以上食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
7 栄養のバランスを意識していますか	1. はい 2. いいえ
8 夜遅く食べないようにしていますか	1. はい 2. いいえ
9 時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか	1. はい 2. いいえ
10 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか	1. はい 2. いいえ

(糖尿病が気になる方のライフスタイル改善方法) 伊藤千賀子 監修より改編

チェックしてみて、何か気づいたことはありますか？

「食生活チェック」

まずは自分の食生活の偏りや問題点に“気づく”ことから始められるようにチェック項目を用意しました。

回答していく中で患者さん本人が、食事に関する問題意識を引き出すきっかけになるようにアプローチしてみてください。

チェックしてみて、何か気づいたことはありますか？

- 例1) 食べる量は気にしていたけれど、早食いかもしれない。
- 例2) 食事は気にしていたけれど、アルコールは多いかも。
- 例3) 全部、気をつけているのに痩せないなあ。どうしてだろう？
- 例4) どれも気にしていないな。どれからはじめようかなあ？

食事療法は、なぜ大切？

糖尿病・高血圧・高脂血症と診断されるとまず最初に指導されることの一つに食事療法があります。食事を見直すことにはどんな意義があるのでしょうか？

食事療法はなぜ大切だと思いますか？

.....
.....
.....

今まで、食事療法を行ったことはありますか？

ありません。

始めるにあたって、今のお気持ちはどうですか？

.....
.....
.....

あります。

(.....) (期間)、行っています・いました。

そのうち、栄養士の指導を受けたのは(.....)回あります。

▼今までの指導はいかがでしたか？

.....
.....

▼今回、指導を受けるにあたって、どんなことを知りたいですか？

.....
.....

「食事療法はなぜ大切？」

食事療法を始めるに当たって、前頁で自分の食事の問題点をいくつか気づき、食事療法を考える一つのきっかけとした上で、現時点で患者さん自身が、食事療法の意義をどのように捉えているかを確認しましょう。

食事療法の経験について確認します。

このプログラムに参加したのが初めての指導なのか、あるいは今まで何度も栄養指導を受けたり、食事療法を行ってきた経験があるのか。今までの成功体験・あるいは失敗体験、そしてそれらを踏まえた上で、今回の食事療法に対する取り組みを確認してみましょう。

<例>

食事療法はなぜ大切だと思いますか？

- 例1) 食事療法の意義が今ひとつ分からない。
- 例2) 食事療法が大切だとは分かっているがつい食べ過ぎてしまう。

今まで、食事療法を行ったことはありますか？

ありません。

始めるにあたって、今のお気持ちはどうですか？

- 例1) 食事指導は受けたことがなく実行できるか不安。
- 例2) 好きな物を食べられなくなるのかなあ？
- 例3) 仕事柄、宴席の付き合いが多いが指導を守れるだろうか？

あります。

(.....) (期間)、行っています・いました。

そのうち、栄養士の指導を受けたのは(.....)回あります。

▼今までの指導はいかがでしたか？

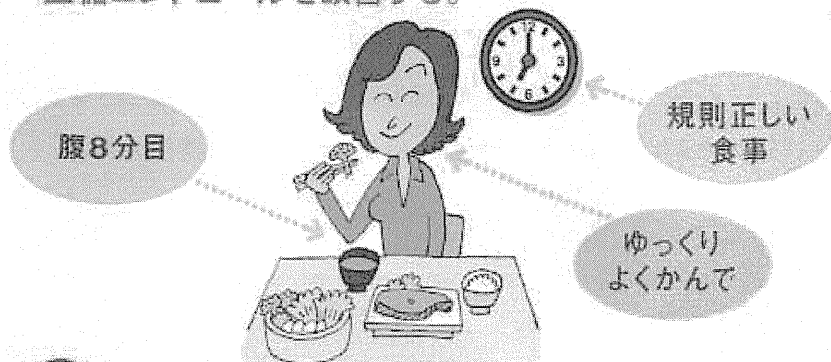
- 例) 何度も指導を受けてきたが上手くいった事がない。

▼今回、指導を受けるにあたって、どんなことを知りたいですか？

- 例1) 上手な外食の取り方やコンビニの利用の仕方を知りたい。
- 例2) 脂っこい食事を好むので脂の少ない食事のとり方を知りたい。

食事療法が大切な理由

- ① 食べすぎによるエネルギーのとりすぎを改善する。
- ② 適正なエネルギー摂取で体重を減量し、血糖コントロールを改善する。

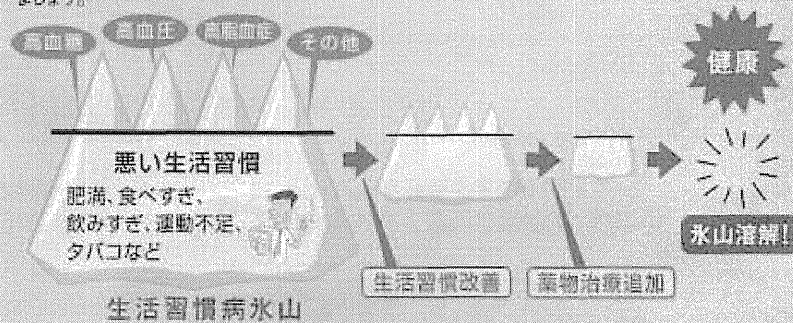


Tea Time

～生活習慣病氷山～

生活習慣病を氷山に例えると、悪い生活習慣(肥満、過食、運動不足、喫煙)などが原因で高血糖・高血圧・高脂血症など様々な“生活習慣病氷山”を発症してきます。例えば、今、高血糖と高血圧だけ指摘されている、それは同時に高脂血症にも高い危険度を有していることを意味し、病氣として現れているのは氷山の一角であるといえます。

これらの病態を改善するには、原因である生活習慣そのものを見直して改善することで“生活習慣病氷山”そのものを小さくしていくことが大切です。その上で、小さくしきれなかったそれぞれの山を必要に応じてお薬でコントロールして“生活習慣病氷山”を溶かしてしまいましょう。



「食事療法が大切な理由」

エネルギーの過剰摂取を改善し適正なエネルギー摂取で体重・血糖、脂質や血圧のコントロールを改善しましょう。

食事療法は血糖や体重減量に直接影響がある大切な治療であることを再度、確認してもらいましょう。薬物療法やインスリン療法も適正な食事・運動療法があつてこそ、その効果を更に高めることを知ってもらいましょう。

★食事療法による血糖コントロール改善の機序

食事療法によるエネルギー摂取量の適正化は内因性インスリン必要量を減少させる。また、肝グリコーゲン蓄積量減少を介して肝糖放出率を低下させるとともに、肝グリコーゲン再補充のため肝糖取り込み率を亢進させ、空腹時・食後の高血糖を抑制する。食事療法による肥満解消は末梢組織のインスリン抵抗性を軽減させ、食後の高血糖を抑制する。さらに、高血糖の抑制はglucose toxicity(糖毒性)を解除し、インスリン分泌能改善、インスリン抵抗性の軽減を介して血糖コントロールをより正常に近づける。

(「糖尿病専門医研修ガイドブック」改訂第3版 P75 改)

食事目標を知りましょう

食事療法と言っても極端に食事を減らしてしまって必要な栄養素までとらないような“無理な食事制限”は食事“療法”とはいえません。血糖や血圧、脂質を改善し、体重を標準に近づけ、合併症をおこさないコントロールと快適な体調管理のための適正な摂取エネルギーを知りましょう。

① まず、あなたの標準体重は？

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$



あなたの
標準体重

$$\text{[] m} \times \text{[] m} \times 22 = \text{[] kg}$$

(身長) (身長)

② あなたの一日の適正摂取エネルギーは？

$$\text{適正摂取エネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times 25$$



あなたの
適正摂取エネルギー

$$\text{[] kg} \times 25 = \text{[] kcal}$$

(標準体重)

食事目標を確認しましょう

適切な運動療法と食事療法を通じて理想体重を目指します。

あなたは 年 月 日現在

身長 [] m 体重 [] Kg

BMI []

目標体重は [] Kgです。
まずは体重の5%減を目指します。

1日の目標摂取エネルギーは [] kcalです。

「食事目標を知りましょう」

1. 標準体重

標準体重は本人の身長と最も健康体を維持しやすいと言われている指数(BMI22)から算出される数値であることを伝えます。

2. 適正摂取エネルギー

標準体重が算出されたら、その値を基に適正摂取エネルギーが決まることを伝えます。

目標摂取エネルギー量や目標体重を再度確認し、食事療法で血糖や血圧、そして体重を良好にコントロール出来るように支援していきます。

(BMIはP18で説明済み)

★摂取エネルギーの適正化

～非肥満者にもエネルギー制限食が大切な訳～

エネルギー制限食では体重減少を来たす以前に血糖コントロールが改善する。これにはインスリン分泌能改善、インスリン感受性増加、肝糖産生減少が寄与している。よって、摂取エネルギーの適正化は肥満者に対してのみならず、非肥満者に対しても重要である。

(「糖尿病専門医研修ガイドブック」改訂第3版P75～76 改)

< アルコール摂取に関して >

★アルコール1g=7kcal

アルコールは1g当たり7kcalの燃焼エネルギーを必要とするが摂取時の利用効率は約70%といわれている。

★empty calory

アルコールは同一カロリーの糖質・脂質と比較して体重増加作用が認められないこと、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が乏しいことからempty caloryといわれている。このため、食品交換表の食品分類1～6に含まれず、他の栄養素と置き換えられない。(P77)

アルコール飲料日本酒換算表

アルコール類	日本酒 1合換算	アルコール量	備考
日本酒	180ml	22g	1合180ml
ビール	500ml	19g	ビン1本(大)633ml (中)500ml
ビール(発泡酒)	500ml	21g	
スタウトビール	350ml	21g	
ワイン(ぶどう酒)	230ml	21g	ワイングラス1杯60ml
紹興酒	150ml	21g	
うめ酒	200ml	20g	
しょうちゅう乙類	100ml	21g	1合180ml
しょうちゅう甲類	80ml	23g	1合180ml
ウイスキー	70ml	23g	ウォッカ、ジン、ブランデー、ラムも同じ
リキュール類	70ml	23g	

アルコール飲料

科学技術庁資源調査会編：日本標準成分表より

糖尿病学会編：糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版より一部改変

バランスのとれた食事を心がけましょう

糖尿病だからといって食べていけないものはありません。
適正なエネルギー量の範囲内でバランスのよい食事をとりましょう。

バランスの良い食事とは？

主食、主菜、副菜の3種類を組み合わせた献立に、
適量の乳製品と果物を組み合わせた食事です。

① 主食

まず、主食の量を決めます。摂取エネルギーの
半分強が適量です。1日3回、均等にわけます。

●軽くよそったお茶碗1杯が160kcalくらいです。

ごはん、パン、めん類など

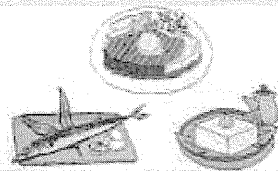


② 主菜

おかずの中心である肉、魚、卵、豆腐などは
摂取エネルギーの4分の1くらいが適量です。

●お豆に肉料理などを食べすぎたときなどは

夕食を減らして調整します。肉、卵、大豆製品など



③ 副菜

野菜、海藻、きのこ類はエネルギーが少なく、
ビタミン・ミネラルが豊富なのでたっぷり食べます。

●野菜は1日350g以上とりましょう。

野菜



乳製品・果物

●エネルギーにも注意して摂取は適量にしましょう。
摂取エネルギーの目安: 150~200g (80kcal前後)

乳製品



果物



マヨネーズや油類

●エネルギーが高いのでできるだけ
控えるようにしましょう。

油を使った料理はなるべく
1日2回以上にならないよう
に。
マヨネーズやドレッシングの
使いすぎも注意。



「バランスの取れた食事」

エネルギーや脂質、塩分の制限など摂取を制限する
項目が並びますが、制限を意識しすぎる余りに極端な
偏食にならないように注意しましょう。品数は十分に、
量は少なめに。

「食事記録」

食事記録を続けてみて
気づいたことはありますか？

食事記録は毎日つけられていますか？

はい → 継続しましょう

● 続けられるコツはなんでしょう？

いいえ → 週に()回、記入を忘れる。

● その他、

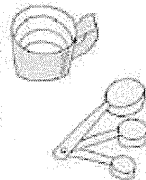
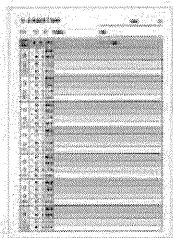
● 記入できない理由は何ですか？

● 何か工夫できそうなことはありませんか？

● 解決のためには

_____ しようと思います。

● これからは毎日、記録をつけられそうですか？



毎日の記録が義務づけられている食事記録が、継続して行われているかは毎回の始まりで確認しますが、問題となっている点を改めて患者さん本人と検討してみましよう。また、問題なく実行できている場合も賞賛し、気づいたことはないか質問して、振り返りを促すとともに、今後の継続を支援しましょう。

<例>

食事記録は毎日つけられていますか？

はい → 継続しましょう

● 続けられるコツはなんでしょう？

例：食べた後、すぐに忘れないうちに記録する。

いいえ → 週に()回、記入を忘れる。

● その他、

● 記入できない理由は何ですか？

_____ 仕事場や外出先だとつい、メモをし忘れる。

● 何か工夫できそうなことはありませんか？

_____ 外食やお弁当を購入したレシートや端袋をとっておく。

● 解決のためには

_____ メモできないときはレシートや端袋を見ながら思い出すようにしようと思います。

● これからは毎日、記録をつけられそうですか？

_____ まとめ書きせず、日記のように毎日習慣にする。

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

.....
.....
.....
.....

2

.....
.....
.....
.....

3

.....
.....
.....
.....

担当者よりメッセージ

.....
.....
.....

<例>

私は次回までに次のことに取り組んでみます。

1

体重や血圧が変動した日は測定値だけでなく、変動した理由も思いつく範囲で記録します。

(毎日、血圧や体重を測定して記録する、という目標は前回でほぼ達成できたため、今回は新たな課題に取り組むこととなった。)

2

体重を測って、増えていたら200g増えることにまず10分、散歩の時間を増やします。散歩の延長が出来ないときは室内でできる体操を10分取り入れます。

(体重減量のための具体的な方策を決めていく。前回、達成できなかった点は同変更すれば実現可能か、修正してみる。)

3

自宅のマンション(4階)のエレベーターを使わないことに加えて駅のエスカレーターも使わないようにします。駅のエスカレーターを使わないために、遠回りでも階段しかない改札を使います。

(前回達成できなかった目標は再度、チャレンジしてみる。達成するための工夫を取り入れる。)

担当者よりメッセージ

達成できた目標はさらに生活習慣改善につながる目標に置き換え、未達成の事項は達成できるように工夫をしてみましょう。次は更に目標に近づいているといいですね。応援しています。