糖尿病の食事(合併症予防の食事)

川崎医科大学附属病院　管理栄養士　神原　萌　蜂谷祐子　遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科　特任准教授　市川和子
監修：川崎医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科学　講師　下田将司

糖尿病治療の目標は、血糖、血圧、脂質、体重などを良好にコントロールすることで合併症を予防し、糖尿病患者が健康な人と変わらない生活を送れるようにすることです。

さまざまな食事療法のアプローチがありますが、今回は循環器系疾患の合併症を防ぐため、糖尿病患者によくみられる脂質異常に考慮した食事療法について紹介します。

糖尿病患者の心血管疾患発症リスクは心筋梗塞になったことがある人と同じくらい高いことがわかっています。内臓脂肪が蓄積し体重が増加すると、糖を細胞内に届けるために必要なホルモン「インスリン」が効きにくくなり血糖値が上昇しやすくなります。また、インスリンには、血中の脂質を脂肪組織に取り込む作用もあるため、インスリンが効きにくくなると、血中の中性脂肪が増加することになります。またこれに伴い、HDLコレステロール（善玉）が減ったり、LDLコレステロール（悪玉）が増えたりします。

脂質異常症には以下の３つのタイプがあります。

①高LDLコレステロール血症、②低HDLコレステロール血症、③高中性脂肪血症

血液中のLDLコレステロールの量が多くなると、動脈硬化が進行します。また、LDLにはさまざまなサイズがあり、小さなサイズのLDL（small dense LDL）ほど質が悪く動脈硬化を進行させます。中性脂肪が高い方は、small dense LDLが多いことがわかっています。HDLは動脈硬化部位に溜まるコレステロールを引き抜く作用があり、HDLが少ないと動脈硬化が進行します。動脈硬化を抑制するには、脂質の量と質を改善する必要があります。

脂質のコントロールには食事・運動・薬剤の３つのアプローチがあり、食事ではコレステロールの多い食品を控え、食物繊維をしっかり摂取します。運動には中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす作用があります。また、動脈硬化を促進しないためには減塩も重要です。薬剤ではさまざまな種類の経口血糖降下薬がありますが、なかでもSGLT２阻害薬（エンパグリフロジン、カナグリフロジン）は、特に心血管疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）を起こしたことがある２型糖尿病患者において、心血管疾患や心不全の発症率を低下させる効果が報告されています。

糖尿病は自覚症状に乏しく放置すると合併症を引き起こすため、診断後は直ちに治療を開始し、適切な食事、適度な運動を継続することが重要です。

食事のポイント*

①１日３食、規則正しく食事をする。
血糖値を安定させるために、欠食せずできるだけ同じ時間帯に食事を摂るようにする。

②適正なエネルギー摂取とし、標準体重を目指す。
エネルギー摂取量＝標準体重×身体活動量
標準体重(kg)=〈身長(m)〉^{2}×22　身体活動量25(軽労作)～35(重い労作)kcal/kg

③食事のバランスを良くする（糖尿病食品交換表の活用）。
P(たんぱく質エネルギー比)：F(脂質エネルギー比)：C(炭水化物エネルギー比)
＝15～20%：25%：50～60%
極端な低炭水化物は避け、50%以上とする。

④食物繊維をしっかり摂る。
食物繊維は１日20～25g、ビタミン・ミネラルの摂取を目標に野菜を少なくとも１日350g以上摂る。
［目安量　K：2,500mg/日：日本人の食事摂取基準（2015年版）より抜粋］

⑤肉類よりも魚、大豆・大豆製品を積極的に食べる。
魚類には中性脂肪値を下げたり血栓ができるのを防ぐDHAやEPAが豊富に含まれている。
大豆(例：レシチン、イソフラボン)には食物繊維や抗酸化物質、カリウムも含まれるため、血糖値、総コレステロール値、血圧を下げる働きがある。

⑥食塩の適正な摂取は1日男性８g未満、女性７g未満を目安とし、高血圧症の方は、さらに１日６ｇ未満とする。
［日本人の食事摂取基準（2015年版）より抜粋］

⑦コレステロールを多く含有する食品の過剰摂取は控える。

［*Pharma Medica. 2017; 35(4): 66-9参照］

■60歳代男性を対象にした献立

朝食

POINT

サラダに豆類・海藻類を使用し食物繊維を増やす工夫をしました。

〈献立名〉 材料と１人分の分量

〈焼きたてパン〉
ライ麦パン……………45g
フランスパン…………45g
オリーブオイル………… 5g
低ジャム………… 13g(1P)

〈スープ煮〉
キャベツ……………… 30g
人参……………………15g
エリンギ………………15g
グリンピース…………… 5g
コンソメ……………… 1g
ケチャップ……………… 5g

〈サラダ〉
ミックスビーンズ………20g
海藻サラダ………………1g
胡瓜……………………30g
イタリアンドレッシング… 8g
ポッカレモン………… 2mL
オリーブオイル………… 2g
(又はしそオイル)

〈果物〉
ゴールデンキウイ・40g(1/2 個)
キウイ………… 40g(1/2 個)

〈ココア〉
ミルクココア…………… 5g
低脂肪牛乳…………100mL
湯……………………50mL

栄養量
- ●エネルギー　535kcal
- ●たんぱく質　17.4g
- ●脂質　15g
- ●炭水化物　89g
- ●ナトリウム　1,040mg
- ●カリウム　898mg
- ●食物繊維　9.4g
- ●食塩相当量　2.5g

1食あたりの価格　278円

食生活で積極的に取り入れたい食品

【食物繊維】1日20ｇを目標にしっかり野菜や海藻類を摂りましょう!

＜効果＞
・腸の働きを良くして腸内環境改善。
・余分なコレステロールを排出する。
・野菜から食べることで、食後高血糖を防ぐ。

　野菜には食物繊維だけではなく、Kも多く含まれています。
　Kは、Naの排出を促進して血圧の上昇を抑える働きがあるのでしっかり摂ることで減塩につながります。

＜減塩調味料＞
　塩は、NaCl(塩化ナトリウム)ですが、減塩の塩と言って販売されているものは、NaCl(塩化ナトリウム)のほかにKCl(塩化カリウム)を使って塩辛さを出しています。そのため減塩だけでなくKを効率的に摂取できます。

10g 当たり	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	塩分量(g)
やさしお	1,811	2,730	4.6
塩	3,900	10	9.9

減塩味噌	204	44	0.5
白味噌	240	34	0.6
合わせ味噌	490	38	1

※腎症を合併している患者さんは注意して使用しましょう。

昼食

POINT
薬味や香味野菜を利用することで
薄味でもおいしく食べられます。

60歳代の男性の外食は過食・偏食の原因になります。食事療法を行ううえで、外食との付き合い方はとても重要です。

【外食を楽しむための工夫】

外食の特徴は・・・?

①寿司やラーメンなどは主食の量が多く、炭水化物に偏りやすい。

②おかずは焼き肉や天ぷらなど油脂の使用が多く、野菜が少ない。

③味付けが濃く、塩分や砂糖が多い。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈冷やしピリ辛麺～ごまだれ味～〉

中華麺(ゆで)	150g
豚赤肉(うす切)	30g
チンゲン菜	20g
トマト	30g
木くらげ	2g
貝割れ大根	5g
飾)糸唐辛子	0.5g
タレ ねり胡麻(白)	15g
タレ ガラ味	1g
タレ しょうゆ	6g
タレ こしょう	少々
タレ ごま油	1g
タレ 湯	80mL

〈冷奴〉

絹豆腐	75g
みょうが	2g
しょうゆ	1.5g

〈ナムル〉

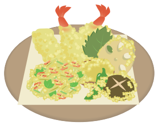
ささみ	20g
大豆もやし	30g
胡瓜	30g
人参	20g
しょうゆ	1.5g
ごま油	1g

栄養量

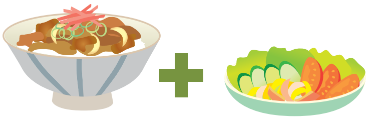
●エネルギー	481kcal
●たんぱく質	28.5g
●脂質	15.5g
●炭水化物	57g
●ナトリウム	667mg
●カリウム	818mg
●食物繊維	7.4g
●食塩相当量	1.7g

1食あたりの価格　195円

和食　特徴：比較的エネルギー量は少ないが、塩分が多い。



ポイント
①素材自体のエネルギーが高くないものを選ぶ。
②調理法は揚げたものより、焼き物、煮物を選ぶ。
③丼ものには野菜料理をプラスする。



例)
・焼き魚定食、生姜焼き定食を選ぶ。
・牛丼、親子丼+野菜サラダ。

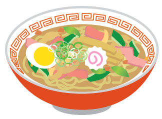
洋食　特徴：高エネルギー、高脂肪の料理が多い。

ポイント
①パスタ料理など麺類は油脂類の使用が多く高エネルギーのためメニューによっては栄養バランスが偏る。このため野菜サラダなどをプラスする。
②野菜はドレッシングではなく(油脂量が多いため)、レモンなどを活用し食べる。
③スープはポタージュよりもコンソメスープを選択する。

例)
・セットで頼む時は、野菜サラダセットを選ぶ。
・スープバーは塩分摂取過剰になるので付けない。

中華　特徴：野菜は多いが、油の量は多い。

ポイント
①中華麺は、うどんやそばに比べてエネルギーが高いため、具材の多いメニューを選びバランスを整える。またスープには塩分、油脂が多く含まれているため、スープは残す。
②餃子や焼売など皮を使った料理を食べる際は、ご飯の量を減らす。
③炒飯と麺を一緒に食べると炭水化物の摂取量が多くなるめ、ご飯物、麺類物はハーフを選ぶようにし、野菜料理を一緒に食べるようにする。



例)
・ラーメンは五目ラーメンで具材をしっかり食べる。
・野菜炒めでも油の使用量が多くなるため、生野菜サラダがあればそれを選ぶようにする。

夕食

POINT

じゃこご飯は、じゃこの塩分を利用して味付けは無塩にしました。グリルスープ煮は具材を焼くことで旨味を濃縮し薄味でも美味しく食べられます。

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈じゃこご飯〉
- ご飯 ……………… 150g
- ちりめんじゃこ ……… 10g
- 白ごま ………………… 1g
- 枝豆むき身 …………… 5g

〈魚の南蛮漬〉
- あじ（開き）…… 30g×2尾
- 小麦粉 ……………… 10g
- 油 ……………………… 6g
- しょうゆ …………… 1.8g
- 酢 ……………………… 3mL
- タレ
  - 玉葱 ………………… 15g
  - 青ピーマン ………… 10g
  - 赤ピーマン …………… 8g
  - 酢 …………………… 5mL
  - しょうゆ …………… 2.4g
  - 砂糖 …………………… 1g

〈グリルスープ煮〉
- ズッキーニ ………… 20g
- かぼちゃ …………… 30g
- まいたけ …………… 15g
- 淡口しょうゆ ………… 3g

〈わさび和え〉
- 長芋 ………………… 50g
- オクラ ……………… 20g
- 味付けめかぶ ……… 20g
- さくらえび ………… 0.5g
- わさび ……………… 少々
- 飾）糸削り ………… 0.5g

栄養量

●エネルギー	543kcal
●たんぱく質	23.6g
●脂質	11.1g
●炭水化物	85g
●ナトリウム	746mg
●カリウム	964mg
●食物繊維	5.9g
●食塩相当量	1.7g

1食あたりの価格　404円

【摂取エネルギー量を控えるための工夫】
～食べ方の工夫～

1 野菜料理から食べましょう。

野菜や海藻類、きのこなどに含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにするとともに食後の急激な血糖上昇を防いでくれます。また、便秘を解消し体内の不要な物質の排出を促し減量効果にもつながります。

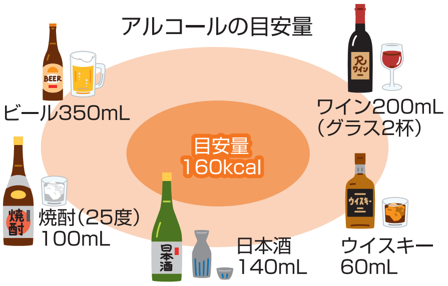
2 よく噛んで、時間をかけて食べましょう。

早食いは血糖値の急上昇・急降下をもたらします。また、胃に詰め込みやすく食べ過ぎの原因にもなります。

血糖値の急な変動を防ぐには、1日3食をバランス良く食べることが大切です。ゆっくりかむことで、満腹サインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられます。**最低1食20分以上かけて食べましょう。**

3 アルコールの摂取は適正量を守りましょう。

アルコール飲料は糖尿病の治療や合併症の予防上いろいろ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れます。飲酒する場合には、主治医と相談し、その指示を守りましょう。



作り方

■グリルスープ煮の作り方
1. ①それぞれの野菜を約2cmの大きさに切る。
2. ②約180℃に加熱したオーブンでこんがり焦げ目が付くまで焼く。
3. ③沸いたお湯に具材を入れて、味を整える。

こんな商品もあります!!

糖質ゼロ
＜定義＞
食品100g当たり糖質0.5g以下（100mL当たり糖質0.5g以下）に制限している。

糖質オフ
＜定義＞
食品100g当たり糖質5g以下（100mL当たり糖質2.5g以下）に制限している。

オールフリー
＜定義＞
ノンアルコールビールで、アルコール類、糖質、プリン体ゼロのビールテイスト飲料もある。

※各商品によって値は異なるため、栄養成分表示をみて商品を選択するように！

１日の栄養量

■エネルギー	1,559kcal	■たんぱく質	69.5g	■脂質	41.6g
■炭水化物	231g	■ナトリウム	2,453mg	■カリウム	2,680mg
■食物繊維	22.7g	■食塩相当量	5.9g		

〈P：F：C ＝17.8%：24.0%：58.2%〉

1日当たりの価格：877円
（※価格は地域によって差があります。）