

# 小さなことからやってみよう ～自分でできる食事の工夫～

高知県立幡多けんみん病院

井上 那奈(管理栄養士)

発行：幡多地域糖尿病対策検討会

糖尿病は、インスリンの量や作用が充分でないために、食事の影響を受けやすい状態にあります。日々の食事の中でみなさんに合った方法でチャレンジしてみませんか？

## 血糖コントロールのための食事の工夫

### ○規則正しい食事リズムをつくる

食事を抜いたりまとめて食べたりすることは低血糖や高血糖につながるため、合併症が起きやすくなります。間食や夜食も習慣化すると高血糖につながります。就寝や起床の時間も含めて生活リズムを整えましょう。

### ○栄養バランスのとれた食事をする

毎食、主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・キノコ類など)をそろえると健康維持や血糖値管理に必要な栄養素がバランスよくとれます。

主食は両手に収まる茶碗1杯分を目安にしましょう。

主菜は片手でのひら分を目安にしましょう。

副菜は生で両手分、ゆでると片手分が目安です。

高知県民は1日の野菜摂取量が目標量(1日 350g)より少なめです。高知が全国有数の生産量を誇るナスやピーマン、ニラといった身近な野菜を積極的に取り入れ、理想的な食生活を目指しましょう。



1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)  
 全国男性284g・全国女性270g  
**高知県男性310g 全国10位**  
**高知県女性296g 全国7位**  
出典:平成28年国民健康・栄養調査/  
厚生労働省(年齢調査値)※20歳以上

### ○ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくり食べることは血糖値の急な上昇を防いでくれます。

早食いやながら食いが習慣になっている方は意識してみましょう。



## 外食やお弁当を買うときにバランスのよくなるヒント

### ○定食スタイルを選ぶ

めん類や丼ものなどの単品より主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルがおすすめです。

めん類の場合は野菜や海藻などが入った具たくさんのメニューを選びましょう。



### ○エネルギー量や栄養成分を確認する

食料品やお店のメニューなどの表示を確認してみてください。

炭水化物(糖質)や脂質や塩分の量を自分で選ぶ習慣をつけましょう。

糖尿病の人は血圧が高くなりやすいといわれています。糖尿病も高血圧症も症状のないまま進行し、さまざまな合併症を引き起こします。

日本人の死因の上位を占める脳卒中や心筋梗塞なども糖尿病や高血圧症が互いに影響しあって動脈硬化が進行した結果、発症します。糖尿病性腎症や網膜症の発症にも影響するため、血糖値とともに高血圧症を予防しましょう。高血圧予防には『減塩』がおすすめです。高知県は男女ともに塩分を摂りすぎる傾向にあります。

まずはうす味に慣れましょう。

推奨される1日の塩分摂取量は…

男性7.5g未満・女性6.5g未満

高知県の現状は…

男性9.3g・女性8.4g

出典：平成28年高知県県民健康・栄養調査※20歳以上

## 塩分を控えるコツ

### ① 漬物・汁物・加工食品の量に気を付ける

漬物、梅干、干物、かまぼこや竹輪などの練り製品、ハムやベーコンなどの肉加工品は塩分が多いので日常的に摂る人は回数を減らしましょう。汁物は具たくさんにし、麺類は汁を残すのがよいです。



### ② だしを活かして調味料を減らす

昆布やかつおだし、きのこや肉・魚のうまみを利用して味付けしましょう。だしをしっかりとることで調味料が少なくても風味豊かにおいしく食べることができます。

### ③ 「かけて食べる」より「つけて食べる」

食卓で使う醤油やソース、マヨネーズやドレッシングは「かける」より「つけて」食べましょう。量が目に見えてわかります。

### ④ 酸味を上手に使う

レモンやすだち、ゆずや直七などの柑橘類や酢を活かすと塩分が少なくてもおいしく食べられます。焼き物やあえ物におすすめです。

### ⑤ 香辛料や香り、香ばしさを活かす

こしょうや唐辛子、カレー粉などの香辛料で味付けに変化をつけましょう。

にんにく、しょうが、みょうがやしそ、ハーブ類など香りのある野菜や、鰹節などを加えると塩分控えめでもおいしくいただけます。

炒ったごまやナッツ類などの香ばしさもおすすめです。

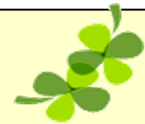
### ⑥ 適量を守る

せっかかうす味に工夫しても、食べ過ぎてしまっては塩分も多くなります。

### ⑦ 旬の野菜や海藻類をとる

カリウムは塩分の排泄を促してくれます。カリウムの多い食品をとり入れましょう。

## 食事の工夫は『続けられる』ことが大切です



まずは、普段のご自分の食事を振り返ってみましょう。極端な我慢や特別なことをするより、少しの工夫の積み重ねがみなさんの身体をつくり、健康を保ってくれます。

自分が『いつ』『なにを』『どれだけ』食べているのかを知ることから始めましょう。

何気ない工夫が無理なくできるようになることで、よい習慣が身につきます。