



糖質制限食について

栄養管理室 柿崎 祥子

2016/12/03

糖尿病の食事療法

食事療法の基本

個人に合ったエネルギー量を
適切なエネルギー配分で
バランス良く



糖尿病の食事療法

いろいろな方法があります

①食品交換表を使う

80kcal:1単位

②エネルギー制限(ダイエット)

③糖質制限

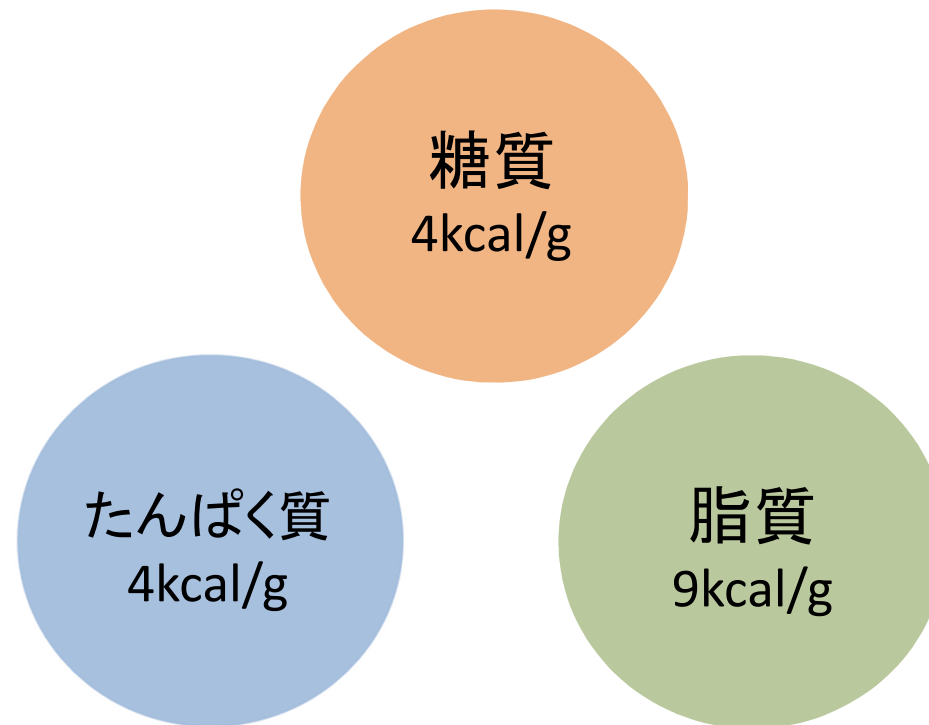


どれも正しく行えば
効果があります

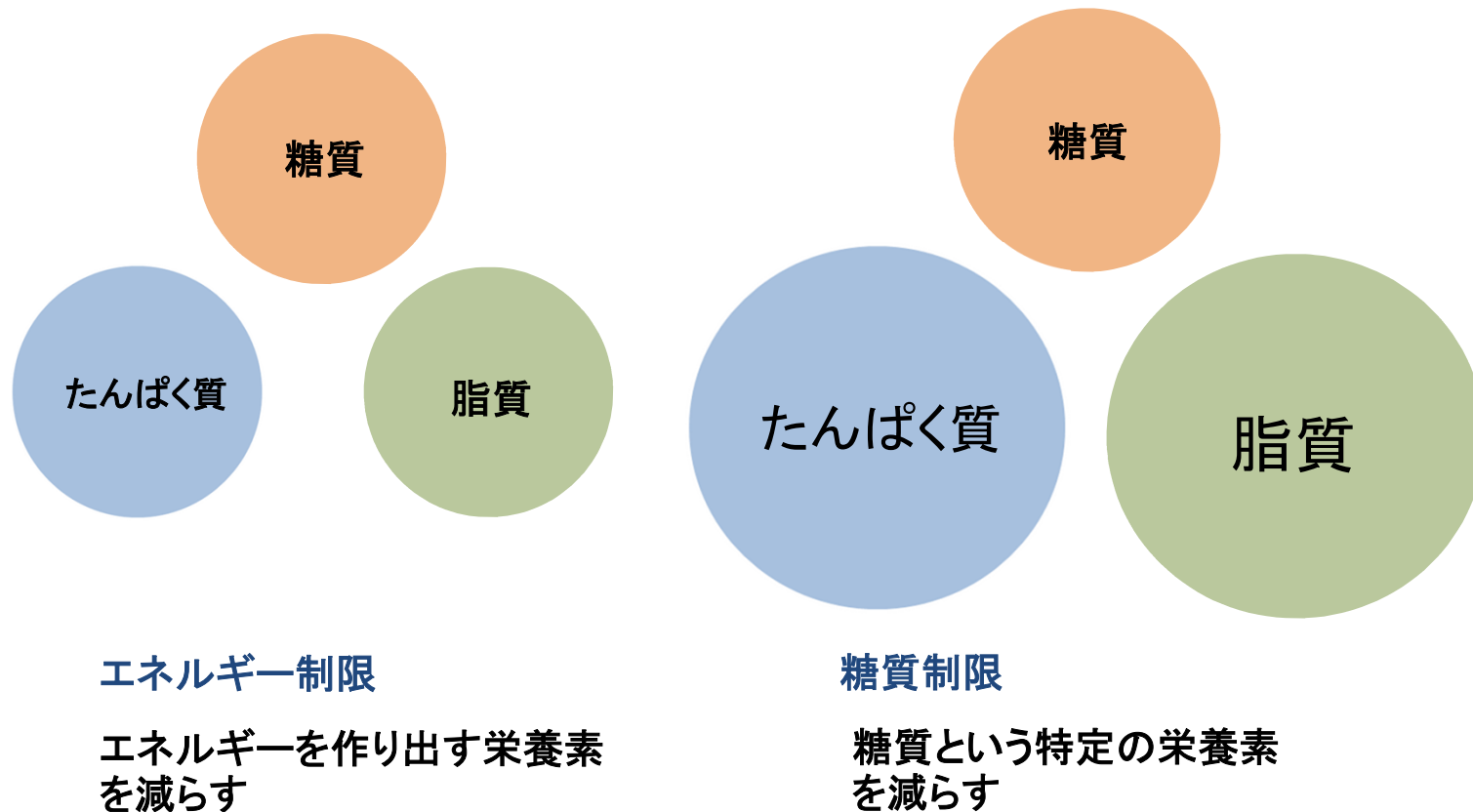


エネルギー制限と糖質制限の違い

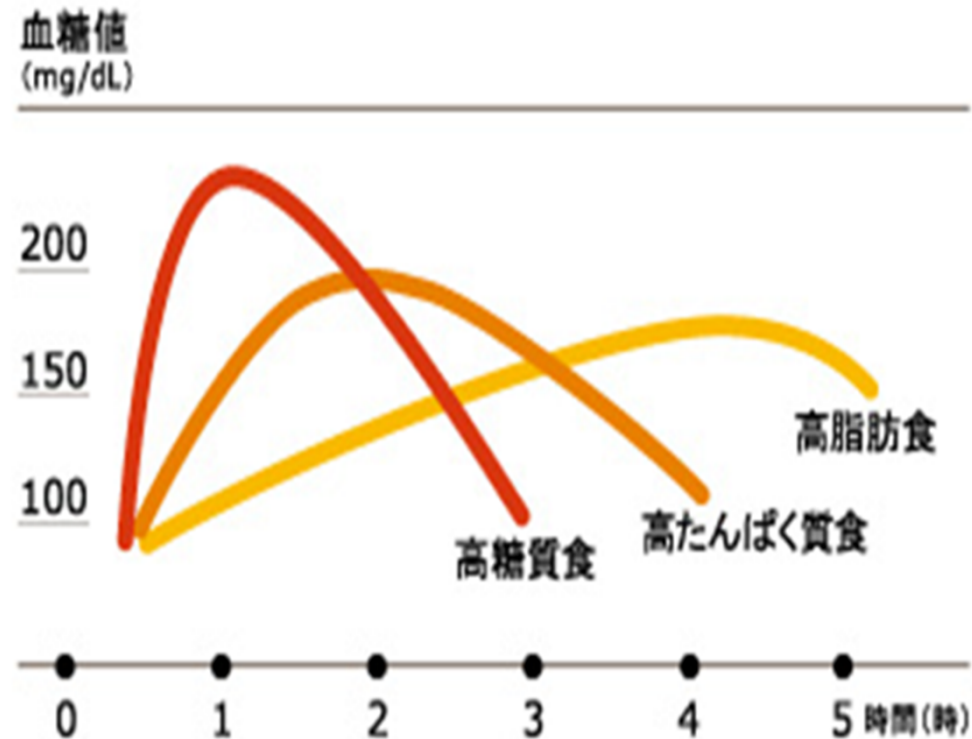
エネルギーを作り出す栄養素 = 3大栄養素



エネルギー制限と糖質制限の違い



血糖値を上げやすいのは糖質 > たんぱく質 > 脂質



食後の血糖値上昇の9割は糖質によるもの。

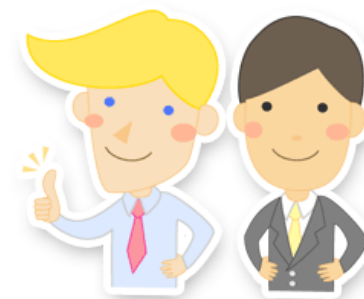
たんぱく質 : 50~60%がゆっくりと糖に変わる

脂質 : 消化に時間がかかり、食後時間がたってから血糖値をあげる

(データ: 月間糖尿病: 2010, 2, 10, 70-7)

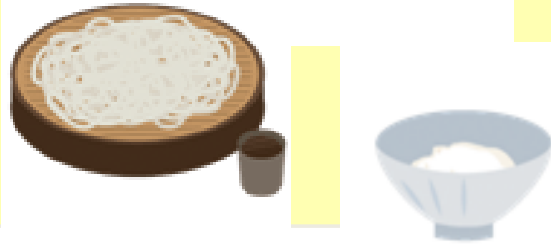
糖質（炭水化物）制限食とは

エネルギー源となる3大栄養素のうち、
糖質の摂取を減量あるいは調整する
食事療法のこと



どんな食品に糖質が多い？

穀物



イモ、豆類、一部の野菜
ジャガイモ、薩摩芋、里芋
小豆 うずら豆（大豆除く）
人参 とうもろこし 南瓜
れんこん



果物、乳製品



picta.jp - 3302761



picta.jp - 11732921

もちろん砂糖を使った
お菓子も…

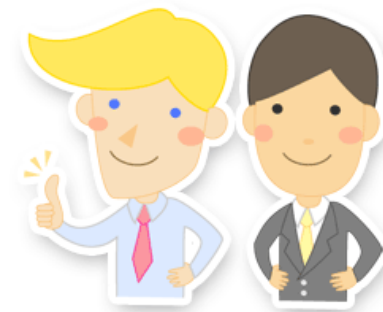


しかし、、、

何を？

どれくらい？

安全なの？



いろいろな方法が発表されています

- ・アトキンスダイエット : 糖質40g未満(20-40g)/日
- ・Bernsteinの定義 : 糖質130g以下/日
- ・北里大学研究所 山田悟先生
: 糖質1日130g以下/日、40g/食
- ・アメリカ糖尿病学会(ADA)基準
: 炭水化物エネルギー比40%未満 等



ご飯100gおにぎり1個分
: 糖質37.5g

そのほか、



某ダイエットジムの食事療法や
糖質制限に関する本なども
たくさんでています



何を？

どれくらい？

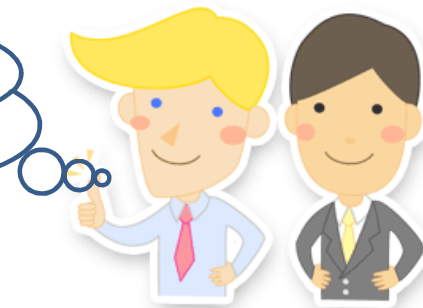
安全なの？

**明確な定義は
ありません**

短期的効果は立証されていますが、長期的に
継続することに関する安全性、予後についての
研究はまだありません。

糖質制限の危険性を報告する論文もあります。

**極端な糖質制限食はしない
ほうがいいのかもね**



糖質制限のメリット・デメリット

メリット

- 食後の高血糖を抑える
(インスリンの節約)
- 減量(ダイエット)
- 日中の眠気の改善

デメリット

- 油、塩分をとりすぎる
- 食費がかかる
- 朝、目覚めが悪い

糖質制限食をお勧めしない人

- 栄養状態が悪い(低栄養)
- 痩せすぎ
- 腎臓が悪い
- 肝硬変がある

十分なエネルギーを必要とする
方にはおすすりめしません



糖質制限食の方法



2016/12/03

当院での食事療法


糖質制限の考え方を一部取り入れています

糖質エネルギー比：指示エネルギー量の50%

たとえば、、、

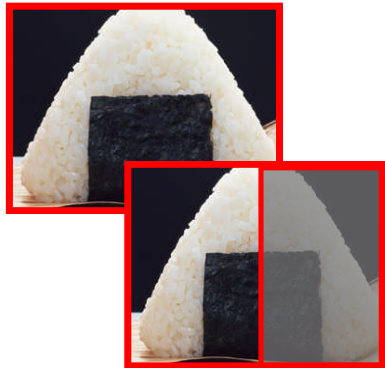
指示エネルギー1600kcalの患者さんの場合
50%の800kcal分を糖質から摂る食事となる
ように調整しています。

糖質に換算すると1日あたり200gです。



糖質
4kcal/g

糖質を減らす工夫①主食の調整



または

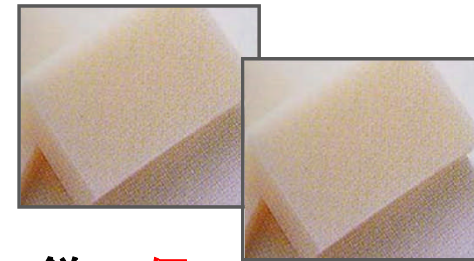


ごはん150g
糖質56.3g/食

=



食パン6切 2枚



餅 2個



ざるそば 3/4枚

主食が多い人はまず、
主食を減らしてみよう。

糖質を控える工夫②

主食+主菜+副菜をそろえる

主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

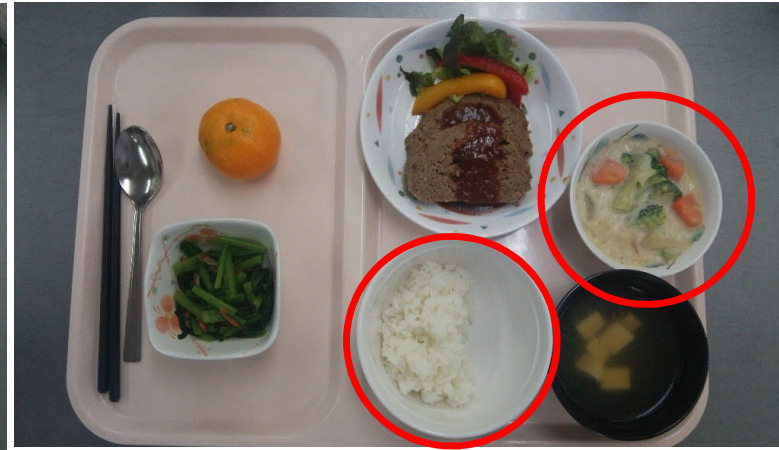


病院の食事

どちらもほぼ同じエネルギー量ですが



一般食(制限なし)



E制限常食(糖質制限食)

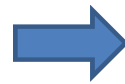
- ・ご飯量は1/2~2/3
- ・野菜のおかずを1品追加

糖質を控える工夫③

糖質ゼロ、オフの食品を利用



ごはん150g
糖質 50.9g



糖質調整ごはん150g
糖質: 35g



コメ1合に1パック混ぜて炊く(炊上がり2合)
マンナン入ごはん150g
糖質: 41.3g

糖質を控える工夫③糖質ゼロ、オフの食品を利用



糖質47.5g/食



糖質14.4g/食



糖質14.6g/個(30g)



糖質2.3g/個

糖質を控える工夫③糖質ゼロ、オフの食品を利用



羊羹1切れ50g 糖質35g



糖質コントロール羊羹
糖質35g



板チョコ(ミルク)1枚50g
糖質26g



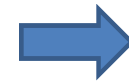
糖質0g

糖質を控える工夫③糖質ゼロ、オフの食品を利用

アルコール



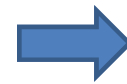
糖質11.2g/缶



糖質0g/缶



糖質8.5g/合



糖質 0g/合

* アルコールのうち蒸留酒である焼酎、ウイスキーブランデーは糖質がふくまれておりません。

* 治療中の方はアルコール摂取については医師に相談

糖質を控える工夫③糖質ゼロ、オフの食品を利用



砂糖 10g
糖質 10g



ガムシロップ13g/個
糖質約6.5g

2016/12/03

糖質0g



まとめ

- ・糖質制限食とは、**糖質の摂取量を減量、調整すること**で食後高血糖を防ぎ、インスリンの過剰分泌を抑えることができる食事療法
- ・安全で長期に継続できる**明確な基準はありません**
- ・主食・主菜・副菜を心がけ、**主食量を調整するところ**から始めるのがおすすめ
- ・糖質の多い主食・菓子類が好きな方は、**低糖質の食品**を取り入れてみましょう

