

食事について見直してみませんか 脂肪肝・糖尿病って言われたら

大阪市立大学医学部附属病院栄養部
管理栄養士 播磨 美佳

脂肪肝・糖尿病を改善するために

- 食後の高血糖を予防する
→糖質の摂り方を意識する
- 目標の体重を維持する
→エネルギー量を意識する

食後高血糖を予防する

- 糖質を多く含む食品を知る
- 糖質を摂りすぎないために
- 食べ方の工夫

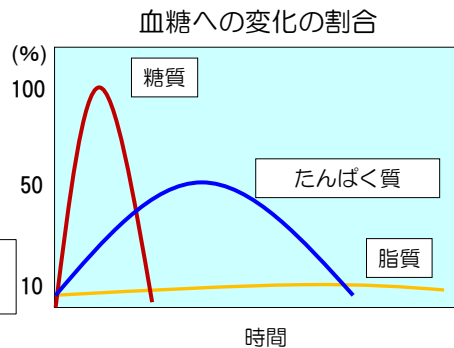
規則正しく食べる

欠食しない

まとめて食べない

食物繊維を取り入れる

糖質は食後の血糖を急激に上昇させます



糖質を多く含む食品を知る



主食となるもの・穀類

(パン、ごはん、うどん・そば・スパゲティなどの麺類、お好み焼き・たこ焼き・ピザなどの粉物など)



果物



いも類 (じゃがいも、さつまいも、里芋、長芋など)



一部の野菜と種実 (かぼちゃ・とうもろこし・くり)



牛乳・乳製品 (チーズを除く)



一部の調味料 (さとう・みりん・ソース・ケチャップ・ルーなど)

嗜好食品 (お菓子・ジュース・ジャムなど)



アルコール (ビール、日本酒、ワインなど)

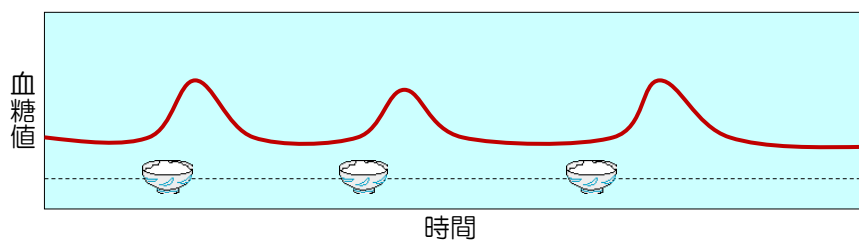
糖質を摂りすぎないために

- 「麺類や粉もの（うどん・お好み焼きなど）＋ごはん」の定食を選ばない
- 果物の摂りすぎに注意
1日にみかん2個程度まで
- 甘くないおやつにも注意
おかき、せんべいなど
- ジュース・スポーツ飲料
→水・お茶、カロリー0のジュースに
- 紅茶、コーヒー
→砂糖なしか、カロリー0の甘味料を使う

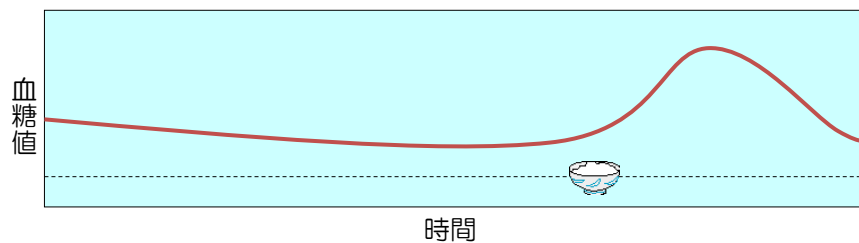


食べ方の工夫

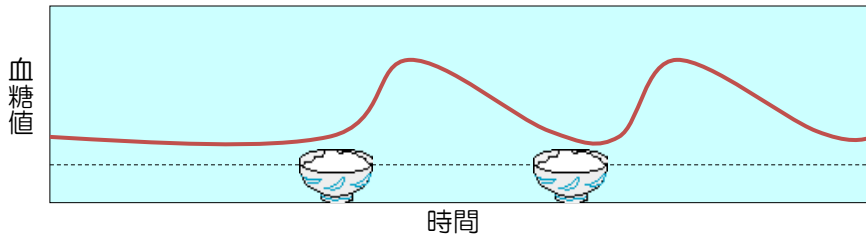
規則正しく食べる → 規則正しい血糖の波になります



欠食しない → 欠食した次の食事の時に急激に血糖が上がります



まとめて食べない → 食後の血糖が急激に高くなります



食物繊維を取り入れる → 血糖の上昇を緩やかにすることができます

<食物繊維を多く含む食品>

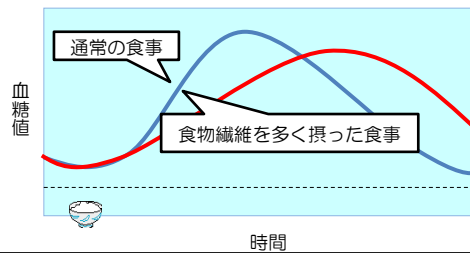
野菜、きのこ類、海藻類、

こんにゃく など

※野菜ジュースは

食物繊維が少ないものが多く、
糖分が多いので野菜のかわりには
なりません

食物繊維の摂取と血糖の動き



目標の体重を維持する

目標とする体重は？

BMI (kg/m²) = 現体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5~25未満：標準 ※BMI=25以上：肥満

目標の体重の求め方 身長 (m) × 身長 (m) × 目標とするBMI (kg/m²)

身長 (m)	BMI:18.5	BMI:22	BMI:25
1.40	36.3	43.1	49.0
1.45	38.9	46.3	52.6
1.50	41.6	49.5	56.3
1.55	44.4	52.9	60.1
1.60	47.4	56.3	64.0
1.65	50.4	59.9	68.1
1.70	53.5	63.6	72.3
1.75	56.7	67.4	76.6
1.80	59.9	71.3	81.0

適正なエネルギー量は？

総エネルギー摂取量＝目標体重 (kg) × エネルギー係数 (kcal/kg)

年 齢	目標体重の目安
65歳未満	身長 (m) × 身長 (m) × 22
65-74歳	身長 (m) × 身長 (m) × 22~25
75歳以上	身長 (m) × 身長 (m) × 22~25

糖尿病診療ガイド2019より

身体活動レベル	エネルギー係数(kcal/kg)
軽い労作 (大部分が座位の静的活動)	25~30
普通の労作 (座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)	30~35
重い労作 (カ仕事、活発な運動習慣がある)	35~

例) 65歳 身長160cm

目標とする体重 (BMI 22) × エネルギー係数28 (kcal/kg) で計算

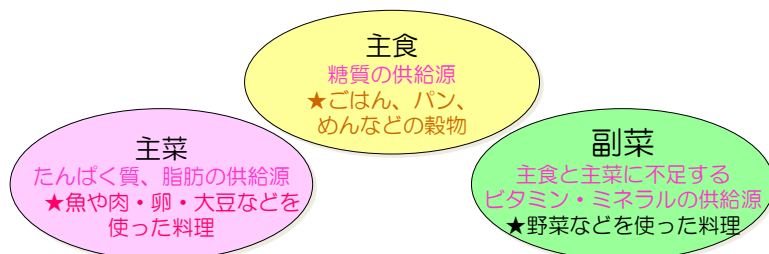
$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{kg}$$

$$56.3 \times 28 = 1576 \text{kcal}$$

定期的に体重を測定し、目標体重に近づけることを意識しましょう

食事の基本はバランスです

毎食3つの器 (主食・主菜・副菜) をそろえましょう



- 外食時は単品ではなく、定食を選ぶ
- 1つの食品に偏って食べない。

糖質	1g : 4kcal
たんぱく質	1g : 4kcal
脂質	1g : 9kcal

エネルギー源になる栄養素は
どれもカロリーがあるため摂りすぎは注意。

まとめ
脂肪肝・糖尿病を改善するために

- 食後の高血糖を予防する
- 目標の体重を維持する
- バランスのよい食事を摂る