

今日から始める

血糖値を上げないために

# 食生活の基本講座

おいしく食べて、健康づくり



監修：東京大学大学院 糖尿病・代謝内科 教授 門脇 孝

料理/栄養情報：ダイエットコミュニケーションズ

# 「栄養のバランス」

■外食が多い人でも、食品の組み合わせのコツさえ覚えれば  
上手にエネルギー controールができるようになります。

## 1 定食献立



定食は食材の種類、量が把握しやすく、多くの食品を食べることができます。  
塩分のとりすぎを防ぐために、洋風料理も1日1回は取り入れて。

## 2丼物



1品料理やお弁当は主食量が多く、たんぱく質の多い食品が中心で野菜不足になります。エネルギーが多い時は、少し残し野菜料理を追加したり、食物繊維入りの野菜ジュースを飲んで栄養素を補給します。また、他の食事でエネルギーを控えめにし、外食でとりにくい食品を組み合わせて献立を組みます。

## 3 コンビニ弁当



## ■食物繊維は血糖値の上昇を抑えるのに効果的です。 積極的に取り入れましょう。

食物繊維は、低エネルギーで噛みごたえがあり、食欲を抑制するので、肥満の予防に役立ちます。水溶性のものは糖分の吸収を抑える働きがあり、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

## ■1日の食品の組み合わせ

### Aグループ

とりすぎやすいので量に注意が必要な食品です。



調理や飲料に使う砂糖は1日小さじ2~3杯

### Bグループ

大切な栄養素を含みます。  
脂肪の少ない部位を毎日とりたい食品です。



脂の多い肉や魚は少なめにカツオやマグロの赤身中心1日80g

### Cグループ

血糖値を上げやすい食品と下げる食品があります。  
毎食うまく組み合わせてとりましょう。



野菜、海藻、きのこは合わせて1食100g~150g

ご飯は1食130g~180g  
エネルギーに合わせて調節  
果物は1日100g

# 血糖が高いとなぜいけないの？

## 糖尿病の初期には自覚症状がありません

血液中のブドウ糖(血糖)が増えても、すぐに症状はあらわれません。

糖尿病の恐ろしさはこの血糖を高いまま何年も放っておくと生じる合併症にあります。

## 糖尿病は合併症が怖い

糖尿病は『合併症の病気』といわれるほど全身にわたり様々な合併症を引き起こします。生活習慣の改善などを通じて、これらの合併症をいかに抑えることができるかが、糖尿病の管理のKEYになります。



## 血糖が高いといわれたら…

まず、日頃の生活習慣を見直しましょう。

特に、食事療法は糖尿病を治療する上でもっとも基本になります。



食事療法



薬物療法



運動療法

### 食事療法の基本

- ① 適正なエネルギー量
- ② バランスよく食べ、脂肪は控えめに
- ③ 食物纖維をとる
- ④ アルコール、甘いもの、塩分は控えめに

1日1600kcal・野菜350gがとれる献立例

# いろいろ食べても大丈夫。美味しい健康、

## 参考メニュー① 朝食が“パン”的時

糖尿病というと特別な食事療法が必要と思われるかもしれません、難しく考えずに「規則正しく食べる」「いつもの食事より量を減らしてみる」、「毎食野菜を100g以上とる」ことから始めます。  
外食の麺類は塩分が多いので、汁を残す習慣をつけましょう。

※分量は全て1人分。材料は正味重量。



- A ライ麦パン いちごジャム・マーガリン  
材料 ライ麦パン 60g いちごジャム(低糖) 大さじ1  
マーガリン 小さじ2
- B プロセスチーズ 20g
- C ハムエッグ  
材料 卵 小1個 ハム 1枚 油 小さじ1/2 こしょう 少々  
ウスターーソース 適宜 バセリ 1枝
- D 野菜スープ  
材料 トマト 50g 小松菜 30g たまねぎ 20g にんじん 10g  
青ピーマン 10g しいたけ 1個 固形コンソメ 1/2個  
塩 少々 こしょう 少々 水 130mL
- E 果物(なし 中1/4個 オレンジ 1/4個)
- F カフェオレ  
材料 コーヒー 80mL 低脂肪牛乳 75mL

エネルギー 512 kcal タンパク質 21.6g 脂質 20.1g 食物繊維 7.0g 塩分 3.4g

タンメン  
材料 中華めん(ゆであがり) 1玉 230g

〈キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ もやし  
しいたけ〉 合計約150g

〈ぶたばら いか えび うずらの卵〉  
※店によって異なります。

★塩分が多いので汁は飲まずに残します。

エネルギー 550 kcal タンパク質 25.4g 脂質 14.4g 食物繊維 5.8g 塩分 1.9g

昼食  
(外食)



- A 発芽玄米おにぎり  
材料 ご飯(発芽玄米約30%配合)130g 焼きのり 適量
- B 青菜とワカメのすまし汁  
材料 ほうれんそう 20g カットわかめ 1g かつおだし 150mL  
うすくちしょうゆ 小さじ1/3 塩 少々
- C 刺し身盛り合わせ  
材料 刺身盛り合わせ 60g つまくかいわれだいこん 5g  
にんじん 5g だいこん 30g 大葉1枚  
そえく練りわさび 適量 減塩しようゆ 適量
- D 冷やっこ  
材料 純ごし豆腐 50g しょうが 1/6かけ 大葉1枚  
みょうが 1/3個 減塩しようゆ 小さじ1/2
- E しいたけとピーマンのごま味噌田楽  
材料 しいたけ 大1個 青ピーマン 1個 みそだれくみそ 小さじ1  
みりん 小さじ1 酒 小さじ1 すりごま 小さじ1/2
- F サツマイモと切り昆布の煮物  
材料 サツマイモ 40g 刻み昆布 2g かつおだし 50mL  
減塩しようゆ 小さじ1/3 塩 少々 みりん 小さじ1  
酒 小さじ1/2
- G ビール(180mL)

エネルギー 537 kcal タンパク質 24.8g 脂質 4.8g 食物繊維 7.1g 塩分 3.5g

# その基本を知りましょう。

下記のアドレスで、作り方や詳細データがご覧いただけます。  
<http://e-shokuji.kowa.co.jp>

## 参考メニュー② 朝食が“ご飯”的時

調理法を工夫し、魚、肉の部位を選び、野菜や海藻がたっぷりの食事。理解が進めば、心まで豊かになるような食事療法が楽しめます。

※分量は全て1人分。材料は正味重量。



### A 天ぷらそば

材料 そば(ゆであがり) 180g  
(エビの天ぷら 1本 ほうれんそう ねぎ)  
※店によって異なります。

★塩分が多いので汁は飲まずに残します。

### B 市販の野菜ジュース 200mL

※砂糖・食塩無添加が望ましい。

### C 市販のヨーグルト1カップ 100mL

※無糖または低糖のもの。

エネルギー 518kcal タンパク質 26.8g 脂質 15.5g 食物繊維 6.0g 塩分 2.3g



### A 雑穀ご飯 150g

材料 精白米 75g 雑穀 5g

### B 厚揚げの五目野菜あんかけ

材料 生揚げ 40g にんじん 25g なめこ 25g もやし 25g たまねぎ 10g かつおだし 150mL しょうゆ 小さじ1/3 ごま油 少々 みりん 小さじ1/3 片栗粉 小さじ1/2 糸みつば 少々

### C 小松菜とジャガイモの味噌汁

材料 小松菜 40g ジャガイモ 40g かつおだし 150mL みそ 大さじ1/2 ねぎ 少々

### D ひじきの五目煮

材料 ほしひじき 7.5g にんじん 10g ごぼう 10g れんこん 10g さやいんげん 10g かつおだし 100mL ごま油 少々 砂糖 小さじ1 酒 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1

### E 果物(キウイフルーツ 1/2個 種抜きブルーベリー 2個)

エネルギー 536kcal タンパク質 17.6g 脂質 8.9g 食物繊維 11.3g 塩分 3.1g



### A 雑穀と豆のライスグラタン

材料 雑穀ご飯 130g 枝豆・大豆・キドニービーンズなどミックスビーンズ 合わせて25g ホワイトソース(低脂肪牛乳 100mL オリーブ油 小さじ1 小麦粉 小さじ1 固形コンソメ 1/2個 白ワイン 大さじ1)とけるチーズ 10g 黒こしょう 少々 パセリみじん 少々

### B 蒸し鶏のパンバンジーソースレタス包み

材料 若鶏むね肉・皮なし 30g レタス 2枚 きゅうり 20g ねぎ 5g バブリカ赤 10g パンバンジーソース(白ねりごま 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/3 醋 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 ラー油 少々)

### C きのこと野菜のサワーサラダ

材料 しいたけ 1個 しめじ 10g だいこん 20g にんじん 10g ドレッシング(酢 小さじ1 水 小さじ1 砂糖 小さじ2 オリーブ油 小さじ1/2 塩 小さじ1/5 黒こしょう 少々 一味とうがらし 少々)

### D 果物(柿 1/2個)

エネルギー 565kcal タンパク質 22.8g 脂質 17.9g 食物繊維 6.1g 塩分 2.9g

# 「血糖値を上げにくい食事」

血糖値を上げにくい食事をしていますか？食事の質を高めることができます。特別な食品は必要ありません。例えば穀類は未精製のものに、野菜や果物の種類を考え、砂糖を多く使った食品を控えるなど。色々な食品を少量ずつ選んで組み合わせるという心がけが大切です。

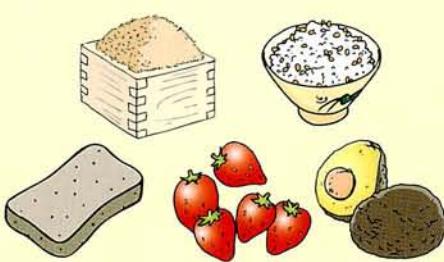
## 血糖値の上がりやすさと代表的な食品

### 血糖値の 上がりやすさ

低

### 穀類・いも類・果物

玄米 ライ麦パン 雑穀米  
こんにゃく いちご アボカド



麺類 サツマイモ ポテトチップ  
バナナ オレンジ ぶどう  
りんご グレープフルーツ  
ドライフルーツ



高

### その他食品

牛乳 プレーンヨーグルト  
卵 枝豆 水煮大豆 豆乳  
野菜類(ごぼう・にんじん以外)  
きのこ類 海藻類 人工甘味料  
無糖のお茶



魚 肉 豆腐 おたふく豆  
納豆 ごぼう にんじん



もち 精白米 食パン かぼちゃ  
じゃがいも 里芋 パイナップル  
ジャム 缶入果物



砂糖 あんこ どら焼き ケーキ  
せんべい 大福 クラッカー



加工品では食品の成分表示を良く見て、砂糖(ショ糖)や果糖の入っていないもの、食物繊維が多く入っているものなど血糖値が上がりにくい食品を選ぶようにしましょう。血糖値を抑える食事の基本は毎食、毎日の積み重ねです。食事を楽しむゆとりをもつことが、長続きの秘訣です。

# 「必要なエネルギー」

糖尿病では食事エネルギー量をコントロールし、肥満を予防することも重要な治療のポイントとなります。まずは自分の適正体重とエネルギーについて知っておきましょう。

## ■標準体重維持を目指し、BMIが25の体重を超えないようにしましょう。

### BMIの求め方 (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

| BMI    | 22       | 25     |                |
|--------|----------|--------|----------------|
| 身長(cm) | 標準体重(Kg) | 肥満(Kg) | 適正エネルギー量(Kcal) |
| 140    | 43.1     | 49.0   | 1100～1300      |
| 145    | 46.3     | 52.6   | 1200～1400      |
| 150    | 49.5     | 56.3   | 1200～1500      |
| 155    | 52.9     | 60.1   | 1300～1600      |
| 160    | 56.3     | 64.0   | 1400～1700      |
| 165    | 59.9     | 68.1   | 1500～1800      |
| 170    | 63.6     | 72.3   | 1600～1900      |
| 175    | 67.4     | 76.6   | 1700～2000      |
| 180    | 71.3     | 81.0   | 1800～2100      |

## ■「内臓脂肪型肥満」は生活習慣病の原因になります。

### 肥満のタイプ

#### 上半身肥満 (リンゴ型)

お腹とその周囲に脂肪がつくタイプ。  
内臓脂肪型肥満。



#### 下半身肥満 (洋なし型)

下腹やもも、お尻に脂肪がつきやすいタイプ。  
皮下脂肪型肥満。



## ■体脂肪率を適正に保つ努力を。

### 体脂肪率の判定

| 判定 | 軽度肥満  | 中等度肥満 | 重度肥満  |
|----|-------|-------|-------|
| 男性 | 20%以上 | 25%以上 | 30%以上 |
| 女性 | 30%以上 | 35%以上 | 40%以上 |

各個人で  
適正エネルギー量は  
異なります。  
主治医の指示に  
従いましょう。

(15歳以上)

\*体脂肪率の値は測定時間や機種によってバラツキがあります。

同一条件で継続的に測定して比較・観察しましょう。



# 外食時にもエネルギーの目安を

外食もかしこく料理を選んで楽しみましょう!

適正エネルギー1日分の1/3を目安とし、それを超えてしまったときは他の食事で調節しましょう。

## 寿司

|               |              |               |               |
|---------------|--------------|---------------|---------------|
| いなり寿司 270kcal | 茶巾寿司 410kcal | にぎり寿司 495kcal | ちらし寿司 620kcal |
|---------------|--------------|---------------|---------------|

## 丼物・一皿料理

|                 |             |               |                  |
|-----------------|-------------|---------------|------------------|
| きのこリゾット 330kcal | 鉄火丼 470kcal | エビピラフ 475kcal | 卵丼 490kcal       |
| いくら丼 540kcal    | 天丼 580kcal  | 親子丼 620kcal   | 牛丼 635kcal       |
| オムライス 675kcal   | うな丼 695kcal | チャーハン 740kcal | マカロニグラタン 745kcal |
| カレーライス 755kcal  | 中華丼 775kcal | カツ丼 795kcal   |                  |

## アルコール

|                  |                   |                   |
|------------------|-------------------|-------------------|
| ビール大ジョッキ 314kcal | 日本酒1合 190kcal     | ウイスキーシングル 135kcal |
| 赤ワイングラス1杯 73kcal | ビール350mL缶 155kcal | 焼酎1合 355kcal      |
| 酎ハイグラス1杯 110kcal | 梅酒100mL 162kcal   |                   |

アルコールにも  
エネルギーがあるんだ…。



## おつまみ

|                 |                  |                |                      |
|-----------------|------------------|----------------|----------------------|
|                 |                  |                |                      |
| ねぎま焼き鳥2本 90kcal | 枝豆さやつき75g 50kcal | 鳥唐揚げ4個 150kcal | ミックスピザ1人前1枚 485kcal  |
|                 |                  |                |                      |
| 肉じゃが 290kcal    | モズク酢 35kcal      | 焼き餃子6個 290kcal | 刺身盛り合わせ2~3人前 270kcal |

※外で召し上がるための目安量です。