

〈糖尿病の方の食事について〉

糖尿病は慢性的に血糖値（血液中の糖の濃度）が高くなる病気です。

血糖値が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全による透析、足の切断といった、より重い症状や病気につながります。

食事によって、糖が体に取り込まれます。体に取り込まれる糖の量やエネルギーのバランスなどを調整する事によって血糖値のコントロールを目指すのが食事療法です。

今回は糖尿病の方向けの基本的な食事のポイントを5つ紹介いたします。

① ゆっくり、よくかんで食べる。

・ **早食いをすると血糖が上昇しやすく**、血糖を下げるホルモンであるインスリンを分泌する膵臓に負担がかかり、膵臓が疲弊しやすくなります。その結果、インスリンの分泌量が減少したり、分泌されても十分に機能しなくなるなどの問題が生じます。一口の量を減らす、スマホなどを見ながらの食事をやめて食べることに集中するなどの工夫をすることで、自然と噛む回数を増やし、ゆっくり食べることにつながることができます。

・ また、満腹中枢は、脳の視床下部にある器官のひとつで、食べた物に反応して体に満腹感を知らせます。満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに約15分かかるとされているため、食べ過ぎを改善するためには、最低でも15分以上かけて食事することが大切です。肥満になるとインスリンが効きにくくなり、血糖が上がりにやすくなるため、良く噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎましょう。



② 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。

・ 食事を抜いたり、食事の間隔が空きすぎてしまうと、**反動でその後の食事での血糖値が急上昇しやすくなり**、また、その日のインスリンの反応が悪くなります。食べる時間がなかったり、食べる習慣が無い場合は、まずはヨーグルトや、牛乳コップ1杯など簡単に食べられる軽食から始めてみるのがおすすめです。



③ バランスよく食べる。

・ 具体的には、①主食（ごはん、パン、めん類など）、②たんぱく質を含むおかず（魚類、大豆製品、卵、肉類など）、③野菜、きのこ、こんにゃく、海藻、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）などをそれぞれ1食の中で組み合わせて摂取することでバランスのよい食事に近づきます。

・ 特に野菜やきのこ、海藻類は毎食しっかり食べるようにしたい食品です。野菜に含まれる多量食物繊維には、栄養吸収のスピードを緩やかにする作用があるため、**血糖値の急激な上昇を抑制してくれます**。また満腹感も高めやすいため、過食を防いでくれます。





④ 甘い飲み物、お菓子、炭水化物の摂り過ぎに注意

・飲み物は、すぐに胃を通過し、消化する必要もないので即座に吸収され血糖になります。そのため食べ物に比べると非常に血糖値を上げやすいものとなります。また、ジュースには見た目以上に糖分が含まれている事が多く、例えばコーラ（500ml ペットボトル1本分）には角砂糖約17個分、スポーツドリンク（500ml ペットボトル1本分）には角砂糖約7～9個分の糖分が含まれています。これらの理由からジュースなどの甘い飲み物は特に注意が必要です。

・お菓子にも糖分やカロリーが高いものが多いため注意が必要です。どら焼き2個や、ケーキ1個食べると、ごはん大盛り1杯と同じくらいのカロリーになってしまいます。食べる頻度や量には注意しましょう。

・ご飯、パン、麺類、芋などの食品は糖分が多く含まれています。ラーメンとチャーハン、ご飯と餃子、パスタとパンなどの炭水化物同士の組み合わせは糖分の取りすぎになりやすいため注意しましょう。



⑤ 夜遅く、寝る前には食べない。

・夕食が遅くなってしまうと、昼食と夕食の間隔が空きすぎてしまい欠食に近い状態になってしまいます。そのため、夕食後の血糖値が上がりやすくなります。また、食事時間が遅くなるため、血糖値が下がる前に就寝することになります。その結果、就寝中も血糖値が高い状態が続いてしまうのです。

・さらに、寝る前にエネルギーを消化しきれず、寝ている間はほとんどエネルギーを消化しないため、食べたものがそのまま脂肪となりやすく肥満につながります。そのため、できるだけ夜遅くに食べることは避けて、夕食から寝るまでの時間は2～3時間空けるようにしましょう。



糖尿病の方向けの食事について正しい知識を学び、血糖値のコントロールを目指しましょう。

※腎症や心臓に病気がある方はご注意ください※

腎症が進行した方や心臓の病気がある場合は、望ましい栄養量が異なる場合があります。

また、糖尿病以外の病気の影響により、食事について担当の医師や管理栄養士から特別な指示を出されている場合は、そちらを優先してください。

〈参考文献〉

- ・糖尿病の食事のはなし（基本編） / 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター
(<https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/020/02-1.html>)
- ・糖尿病とは / 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター
(<https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/010/010/01.html>)
- ・糖尿病対策に「ゆっくり食べる」ことは効果的 / 糖尿病ネットワーク 創新社
(<https://dm-net.co.jp/calendar/2017/027526.php>)
- ・朝食を抜くと血糖値が上昇しやすくなる / 糖尿病ネットワーク 創新社
(<https://dm-net.co.jp/calendar/2015/024111.php>)
- ・食習慣を見直し、食後高血糖を予防しよう！ / 日本調剤
(https://www.nicho.co.jp/column/20231101_c1/)
- ・野菜から食べる 「食べる順番」の効果 / 独立行政法人農畜産業振興機構
(https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/wadai/1305_wadai.html)