

コレステロールも糖尿病も気になる方の食事療法

楽しく食事

監修：タニタ体重科学研究所 所長
(元 東京慈恵会医科大学健康医学センター教授)
池田義雄






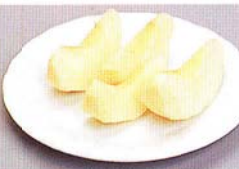











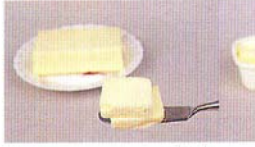


















● ● ●

糖尿病になるとからだの中のコレステロールが増えやすくなることから、糖尿病と高コレステロール血症は合併しておこることが多くなっています。糖尿病と高コレステロール血症の治療は、どちらも食事療法が中心となるため、患者さん自身の努力で症状の改善が望める反面、誤った食生活を続けていると、それが動脈硬化の引きがねとなるおそれがあります。この冊子を参考に正しい食事療法を身につけ、症状の改善を目指しましょう。



食品

栄養素の分類 おもな食品 一日あたりの摂取単位 例(1,200kcal~1,840kcalの場合) 1単位(80kcal)当たりの正味グラム数と目安量(目安量はくるってくる)





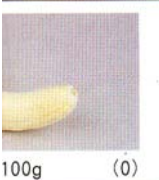
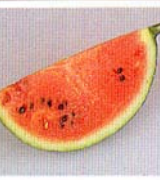









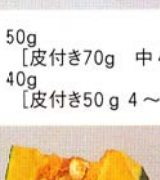



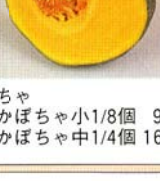









表1	炭水化物の多い食品	穀類	7~12	 ごはん 茶わん軽く 1/2杯 50g (0)	 食パン 1斤6枚切り の約半分30g (0)			
表2		いも 炭水化物の多い 野菜と種実 豆 (大豆を除く)	くだもの	1		 りんご中1/2個 皮・芯を含めて 180g 皮・芯を除いて 150g (0)	 バナナ 中1本 皮を含めて 170g 皮をむいて	
表3	たん白質の多い食品	魚介 肉 卵・チーズ 大豆とその製品	3~5	 さけ中2/3切れ 60g (35)	 かれい中1切れ80g(57)子持ちかれい60g(72)	 するめいか1/3~1/2/パイ 100g (270)	 ゆでたこ 80g (20)	
表4		牛乳と乳製品 (チーズを除く)	1.5	 牛乳 120mL (15)	 無糖ヨーグルト 120g (14)	 脱脂粉乳 大さじ3杯20g (5)		
表5	脂質の多い食品	油脂 多脂性食品	1~2	 植物油大さじ軽く1杯10g(0~0.2)	 バター 10g (21)	 マーガリン 10g (0.5)	 マヨネーズ大さじ軽く1杯 10g(15)	 フレンチドレッシング 10g(0.5)
表6	ビタミン・ミネラルの多い食品	野菜 (炭水化物の多い一部の野菜を除く)	1 (300g)	 緑黄色野菜 (100g以上) にんじん 100g [=1/3単位] (0)	 ピーマン 100g [=1/3単位] (0)	 ほうれん草 100g [=1/3単位] (0)	 トマト 100g (0)	
		海藻 きのこ こんにゃく	(単位計算の必要なし)	 淡色野菜 大根 100g [=1/3単位] (0)	 きゅうり 100g [=1/3単位] (0)	 玉ねぎ 100g [=1/3単位] (0)	 白菜 100g (0)	
調味料	みそとうみりん	砂糖	0.5	 砂糖4g [=0.2単位] 小さじ1と1/3杯 (0)	 わかめ (0)	 しいたけ (0)	 海苔 (0)	
		みそ	 みそ12g [=0.3単位] 小さじ2杯・みそ汁1杯分 (0)	 ケチャップ18g [=0.3単位] 大さじ1杯 (0)	 みりん12g [=0.3単位] 小さじ2杯 (0)	調味料の1日0.5単位です。		

分類表

参考資料：(日本糖尿病学会編：糖尿病食事療法のための食品交換表、第6版)
(科学技術庁資源調査会編：五訂日本食品標準成分表)

とが多いので、はかりで計って、正確に覚えることが必要です。)

()内は食品中のコレステロール含有量[mg]

 茹でた麺類 うどん80g そば60g 蒸した麺 中華めん40g (0)	 じゃがいも 中1個110g [皮付き120g] (0)	 れんこん 120g [皮付き150g] (0)	 ぶどう [マスカット、 巨峰 10~15粒 芯・皮を 含めて 180g 芯・皮を 除いて 150g] (0)
 100g (0)	 すいか 皮を含めて 330g 皮を除いて 200g (0)	 ぶどう [マスカット、 巨峰 10~15粒 芯・皮を 含めて 180g 芯・皮を 除いて 150g] (0)	 くり 50g (0) [皮付き70g 中4個] 甘栗 40g (0) [皮付き50g 4~7個]
 2尾 80g (136)	 かまぼこ 80g (12)	 牛肉(あぶら身を除いたもの) もも 40g(28) ヒレ40g(26) かたロース30g(26) サーロイン30g(25)	 みかん 中2個 (0) 皮を含めて270g皮をむいて200g
 2尾 80g (136)	 プロセスチーズ 20g (16)	 豚肉(あぶら身を除いたもの) かた 40g(26) もも 60g(40) ロース 40g(24)	 かぼちゃ 西洋かぼちゃ小1/8個 90g 日本かぼちゃ中1/4個 160g
 シソ大さじ軽く2杯20g(0.2)	 豚ばら肉 20g (14)	 ローズハム 40g (16)	 もめんどうふ1/3丁 100g (0)
 [=1/3単位] (0)	 ベーコン 20g (10)	 鶏肉 ささ身80g(42)もも皮なし60g(46) むね皮なし80g(58)	 納豆 1/2個 40g (0)
 [=1/3単位] (0)	<p>野菜は緑黄色野菜、 淡色野菜いろいろとりあわせて 300gが1単位です。</p>	 鶏卵(全卵・生)1個 50g (210)	 枝豆[ゆで] 60g (0) (さや付き140g)
 [=1/3単位] (0)	 カリフラワー 100g[=1/3単位] (0)		

●あなたの目標値

●あなたの疾患は…○糖尿病 ○糖尿病十高コレステロール血症 ○糖尿病十高トリグリセライド血症

標準体重(kg)×	kcal	★1日の指示エネルギー量	kcal	★1日の指示単位	単位
★炭水化物(表1)	11単位	あなたは(単位)	★脂質(表5)	1単位	あなたは(単位)
◇(表2)	1単位	◇(単位)	★ビタミン(表6)	1単位	◇(単位)
★たん白質(表3)	4単位	◇(単位)	★調味料	0.5単位	◇(単位)
◇(表4)	1.5単位	◇(単位)			

使用量はあわせて

青字の合計は、20単位、1,600kcalを表します。

糖尿病は自己管理が大切な病気です。

糖尿病はきちんと治療を受け、食事療法など日常生活上での自己管理を徹底することで悪化を防ぐことができます。

症状の変化に注意を払いましょう。

- 手足にしびれはありませんか？
- やたらとのがが渴いたりしませんか？
- 尿量が多くなったということはありませんか？
- 以前より食欲が旺盛になったということはないですか？
- 慢性的なだるさを感じてはいませんか？
- 最近、急に太った、あるいはやせたりはしていませんか？
- かぜをひきやすくなったということはありませんか？
- 最近、視力が低下したと感ずることはありませんか？
- 吹き出物や湿疹ができやすく(治りにくく)なったということはないですか？



※なんらかの変化に気づいたらすぐに医師に相談しましょう。



適度な運動を習慣づけましょう。

- 運動療法は食事療法とともに糖尿病治療の要となるものです。運動量などを医師に相談の上、行うようにしましょう。

定期的に検査を受けましょう。

- 血糖、ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)ほか。

病医院名



第一三共株式会社