

食事療法は糖尿病治療の大切な柱です。適切な摂取カロリーを知り、それに見合う食事を摂ることが大切です。

健やかに生きるための糖尿病予防

- 食事療法の実際 -





日本鋼管福山病院
糖尿病療養指導士
管理栄養士
榎本

1

適正な摂取カロリーとは

- 体格や活動量によって一人ひとりで違う
- 自分に合った適正カロリーを知ることが大切



2

あなたの1日の必要なエネルギーを 求めるには？

① あなたの標準体重は？

$$\text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{標準体重}$$

(m) (m) (体格指数) (Kg)
= BMI

(例)

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$$

(m) (m) (Kg)

3

あなたの1日の必要なエネルギーを 求めるには？

② あなたの必要エネルギーは？

$$\text{標準体重} \times 30 \text{ キロカロリー}$$

(生活習慣病のある人)
= 必要エネルギー

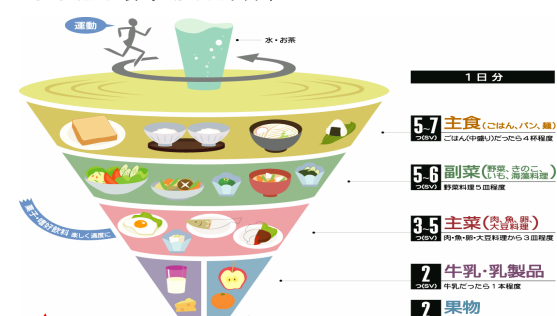
(例)

$$49.5\text{kg} \times 30\text{キロカロリー} = 1500\text{キロカロリー}$$

*医師から指示のある方はその指示量をめざしましょう。 4

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

5.7 主食 (ごはん、パン、麺)
2500 ごはん1杯、パン1つ、麺1杯程度

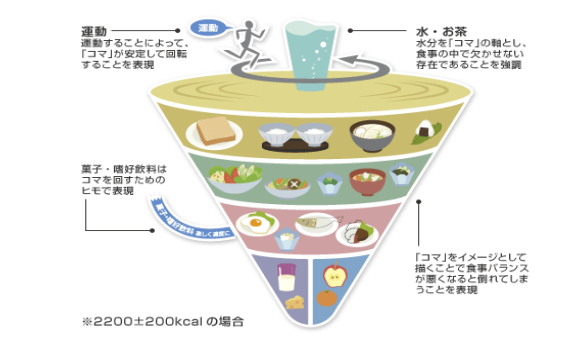
5.6 副菜 (野菜、きのこ)
2500 野菜料理2品程度

3.5 主菜 (肉・魚、大豆)
2500 肉・魚・大豆料理から3品程度

2 牛乳・乳製品
2500 牛乳1杯程度

2 果物
2500 みかん1杯程度

5



運動することによって、「コマ」が安定して回転することを表現

水・お茶
水分を「コマ」の軸とし、食事の中で欠かさない存在であることを表現

菓子・嗜好飲料は「コマ」を回すための力で表現

「コマ」をイメージとして描くことで食事バランスが崩れると表現

*2200±200kcalの場合

6

「食事バランスガイド」は、一般の人が、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分ごとに、1日に摂りたい料理の目安数「つ(SV)」を示してあります。むずかしい栄養計算をしなくても、食事のバランスがとれるよう工夫されています。ただし、砂糖や塩分、脂肪分をとりすぎないように注意が必要です。

1600キロカロリーの場合は、
表の1600の欄の数字を見ます。

あなたの1日の食事量は？ 単位:つ(SV)

エネルギー (キロカロリー)	主食 (ご飯にすると)	副菜 (野菜)	主菜 (魚肉)	牛乳	果物
1200	3 (ご飯100g×3)				1
1400	4 (ご飯130g×3)				
1600	4.5 (ご飯150g×3)	5~6	3~4	2	2
1800	5.5 (ご飯180g×3)				
2000	6 (ご飯200g×3)		3~5		
2200	7 (ご飯230g×3)				
2400	7.5 (ご飯250g×3)				

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
4.5皿分=ごはん150g×3杯
(女茶碗 3杯)程度/日

1つ分 = = = = =

1.5皿分 = 2つ分 = = =

うどん もりそば スパゲティ

同じサラダでも、味付でエネルギーに
差が出ます。

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5~6皿程度

1つ分 = = = = = = =

2つ分 = = =

調理によるエネルギーの違い

●サラダの味付けをかえると...

	塩コショウ ポン酢しょうゆ	パンオイル ドレッシング	ドレッシング	マヨネーズ
エネルギー (キロカロリー)	25	40	90	130

3~5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理3~5皿程度

1つ分 = = = = = =

2つ分 = = =

3つ分 = = = =

調理の仕方を変えると...
たとえば同じ量の豚ロース肉

揚げると、炒めると、煮ると、蒸すと、網焼きと、ゆでると、エネルギーが少なくなります。

同じ材料でも、調理方法を
変えることで、エネルギーが
少なくなります。

食品を変えると...

	豚ばら肉 100g 434kcal
	ソーセージ 100g 321kcal
	豚ロース肉 100g 291kcal
	鶏もも肉 100g 225kcal
	鶏もも肉 100g 200kcal

皮をとると
116kcalに
ダウン!

2010/12/27 13







「とんかつ食べたいな」と
思ったら...

- 豚ロース肉
→豚ひれ肉のとんかつにする
- 豚ロース肉のままでも
脂身を除いてとんかつにする

どちらの方法でも
100kcal減らすことができる!




14


2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 =  みかん 1ヶ =  りんご 1/2ヶ =  かき 1ヶ =  なし 1/2ヶ =  ぶどう 1/2房 =  もも 1ヶ



15

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 =  牛乳 コップ半分 =  チーズ =  スライス チーズ =  ヨーグルト

2つ分 =  牛乳1本

16

1回の食事・材料 ×3回 +  

野菜100g~

ひたし 煮物 具の多い汁 野菜炒め

サラダ 和え物

ごはん どんか1つ

パン うどん

どんか1~2つ

魚 1切身
肉 赤身の平大
卵 1ヶ
絹豆腐 1/2丁

17

食事バランスガイドを1食におきかえると

コマは運動することで、安定して回転します。適度な運動を心がけましょう。

運動

水・お茶

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

コマまわしのひも

18

コマまわしのひもは、菓子・嗜好飲料などで、食生活の楽しみ程度に食事全体の中で、適量をとります。

し好品のエネルギー

食品名・めやす量	エネルギー (Kcal)	食品名・めやす量	エネルギー (Kcal)
日本酒 1合 (180cc)	230	乳酸菌飲料 1本 (60cc)	50
ビール 1缶 (350cc)	140	健康ドリンク 1本 (120cc)	80
ウイスキー 1杯 (60cc)	150	あんぱん 1ヶ (110g)	310
ワイン 1杯 (80cc)	60	まんじゅう 1ヶ (60g)	160
焼酎25度 5酌 (90cc)	130	クッキー 3枚 (20g)	95
スポーツ飲料1本 (500cc)	130	チョコレート 1かけ (6g)	30
缶コーヒー1缶 (190cc)	100	せんべい 1枚 (20g)	80
炭酸飲料 1缶 (350cc)	130	ピーナッツ25粒 (30g)	180

フチクイズ

この4つのパンの
カロリーを
考えてみましょう

20

菓子パンのカロリー

エネルギー	380kcal
たんぱく質	6.7g
脂 質	15.1g
炭水化物	54.4g
ナトリウム	180mg
(食塩相当量)	0.5g

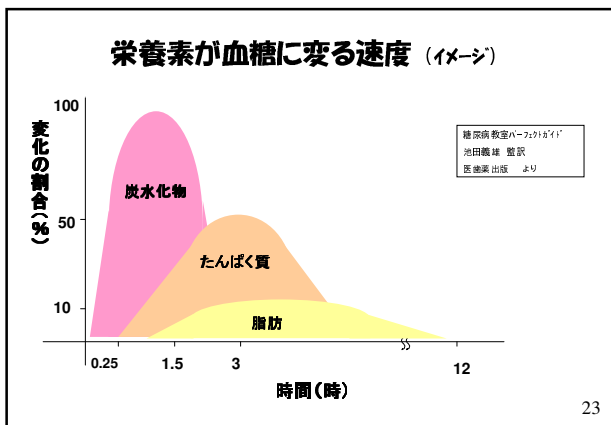
エネルギー	251kcal
たんぱく質	6g
脂 質	7.2g
炭水化物	40.6g
ナトリウム	521mg
(食塩相当量)	1.3g

21

今日からできるフチ改革

380kcal = 380kcal

22



食事の大切さ

食事は1日3回
1年にとる食事は1095回!
10年では10956回!
毎日の小さな積み重ねが
大きな効果につながります!
小さな工夫から始めてみませんか?

24