

第134回市民糖尿病教室

令和8年2月7日(土)11時30分より、佐賀市医師会立看護専門学校3階講堂に於いて、第134回市民糖尿病教室が開催されました。本教室は、健康増進佐賀市民会議の主催により、市民の糖尿病に対する理解を深め、予防・治療への意識向上を図ることを目的として継続的に実施しております。

当日は、独立行政法人 国立病院機構 佐賀病院 栄養管理室 栄養管理室長 林田由紀子先生を講師にお迎えし、「これからの健康のために」～今日からできる食事の工夫～についてご講演いただき、お弁当を使った食事指導を行いました。

以下、林田先生より講演の趣旨をご寄稿頂きましたのでご紹介致します。

「これからの健康のために」 ～今日からできる食事の工夫～

独立行政法人 国立病院機構 佐賀病院
栄養管理室 栄養管理室長 林田由紀子

糖尿病とは血液中の糖(血糖)が高い状態(高血糖)が続く病気です。

ご飯などの炭水化物は胃の中で糖(ブドウ糖)に分解されます。糖は小腸から血液中に移動し血液中の糖が増えるため血糖が高い状態になります。この時に膵臓からインスリン(ホルモン)が出て、糖を細胞の中に取り込んで血液中の糖を減らすことで血糖値を下げます。細胞に取り込まれた糖は、エネルギーとして使われます。例えば、歩いたり、話を聞いているときに脳内でも使われます。寝ている間も肺や心臓は動いているので、生きていくのに必要な栄養素です。しかし、インスリンの働きが弱かったり、インスリンの量が少ないと、血糖を下げるのに時間がかかり高血糖が続いてしまいます。

高血糖が続くと、血管が傷つき様々な合併症を発症します。神経障害(糖尿病神経障害)、目の症状(糖尿病網膜症)、腎症(糖尿病腎症)は三大合併症と言われています。

また、脳卒中・虚血性心疾患・動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。糖尿病は合併症が怖い病気です。高血糖を予防するために、食習慣を振り返ってみましょう。多くチェックが付いた項目は注意が必要です。



講師 林田由紀子 先生

血糖が高くなりやすい食習慣

- 甘い飲み物をよく飲む
- 間食をよく食べる
- 炭水化物を重ねて食べるが多い
- 朝食を食べない
- アルコールをよく飲む
- 夕食の時間が遅い
- 野菜をあまり食べない
- 早食いである

少量で血糖を上げやすい食品(砂糖が多く入っているもの)の食べすぎは食後高血糖になりやすく、太りすぎはインスリンの効果が弱くなり血糖コントロールを悪化させます。朝食を抜くと昼食と夕食の1回で摂取する量が増えるため、1日3食均等に摂取したほうが高血糖を予防できます。エネルギーが計算された食事でも、炭水化物だけ等の

偏った食事は高血糖になりやすいので栄養バランスを考慮しましょう。栄養バランスがいい食事とは、主食1品・主菜1品・副菜2品がそろっている食事です。この形をよく覚えておくと、自然にバランスが良い食事を摂ることができます。

主食は炭水化物を多く含む食品で、ごはん・パン・麺類です。生きていく上でのエネルギー源になります。主菜はたんぱく質を多く含む食品で、肉・魚・卵・大豆製品等、メインになるおかずです。筋肉や血液を作るもとになります。副菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品で、野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類です。食物繊維は糖の吸収を緩やかにする作用があるため、毎食の食事に取り入れたい栄養素です。

夕食はバランスよく野菜をしっかり食べていても、朝はパンと目玉焼きにヨーグルト、昼はラーメンと小ライス(炭水化物の重ね食い)等、毎食野菜を食べていないこともあります。最近、便利なカット野菜や冷凍野菜もあります。朝食のパン・目玉焼きにカット野菜(せん切りキャベツ)や冷凍野菜(ブロッコリーやカリフラワー等)を組み合わせたり、ラーメンにもやしやカット野菜(野菜炒めセット)を入れる等で、野菜を摂取することができます。また、よく噛んでゆっくり食べることは満腹感を得られるため、食べ過ぎを防げることから肥満予防につながり、糖の吸収も緩やかになります。血糖を緩やかにあげる食べ方を習得することは、糖尿病予防にもつながるでしょう。



講演風景

ポイントは、

- 朝食を食べる(1日3食食べる)
- 食物繊維を多く含む食品(野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類)を毎食食べる
- 野菜又はたんぱく質から食べる(糖の吸収が緩やかに)
- 炭水化物を重ねて食べない
- 間食は食べるタイミングと量を考える(夕食後は控え、1日100kcalまでに)
- よく噛んで食べる(目標一口20回)

何か一つでも取り組んでみようかなと思っていただけると幸いです。



モデル食展示風景



お弁当の試食