

第115回市民糖尿病教室報告

第115回市民糖尿病教室 テーマ「今日からできる食生活の改善」

平成31年2月9日（土）午前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115回市民糖尿病教室が健康増進佐賀市民会議の主催で開催され、83名が参加されました。今回は小城市民病院 管理栄養士 岡本 百合子先生にご講演頂きました。

以下、岡本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。

◇演題『今日からできる食生活の改善』

小城市民病院
管理栄養士 岡本百合子先生



【講師 岡本百合子先生】

糖尿病は、インスリン分泌の不足またはインスリン抵抗性によって、高血糖状態が続く病気です。高血糖が続くと体の細い血管や太い血管が詰まったり破れたりして合併症が起こってきます。

糖尿病の要因として、遺伝的な体質、食べ過ぎ、食事の偏り、肥満、運動不足、ストレスなどがあげられます。糖尿病の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法となっています。食事療法はどのような治療を行っている人でも、必ずやらなければならない治療の基本です。

食事療法

1. 自分の1日に必要な摂取エネルギー量を把握しましょう。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)

標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal) = 1日に必要な摂取エネルギー

2. バランスの良い食事にしましょう。

毎食、主食（ごはん、パン、めん）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜、海藻類、きのこ類）をそろえて食べましょう。牛乳や果物は1日のどこかで摂りましょう。

3. 血糖値の上がりやすい炭水化物（糖質）を摂りすぎないようにしましょう。

・炭水化物を多く含む食材を把握しましょう。主食となる、ごはん、めん、パン、もちなど。野菜では、芋類（じゃが芋、南瓜、里芋、さつまいもなど）、トウモロコシや果物やお菓子など。

・1日の食事に含まれる炭水化物（糖質）の適正な配分量は、50～60%です。

炭水化物の中で、一番多く食べているのが主食のごはんです。ごはんの量を決めることで、炭水化物の過剰摂取を防ぎます。1食のごはんの量を決め、3食同じ量で覚えやすくします。炭水化物の料理が重ならないようにしましょう。

（ごはんとめん類など）。果物も1日の目安量を守り食べ過ぎないようにしましょう。

4. 手ばかり法を使って簡単に1日の摂取量を計算しましょう。

自分の手を「食べる量のものさし」として目安量にしましょう。減塩をしましょう。高血圧があると網膜症、腎症や動脈硬化が進みやすくなります。高血圧の人は1日塩分6g未満を目標にしましょう。

第115回市民糖尿病教室報告

減塩の工夫

- ・汁物は1日1杯にしましょう。
- ・天然のだしのうま味を利用しましょう。（昆布、煮干し、しいたけ、けずり節）
- ・香味野菜（ねぎ、しょうがなど）や酸味（酢、レモン、ゆず、かぼすなど）を利用しましょう。
- ・香辛料（こしょう、唐辛子など）を利用しましょう。
- ・新鮮な材料、旬の食材を使いましょう。
- ・調味料は計量する習慣をつけましょう。

食後の高血糖になりやすい食習慣

- ・不規則な食事時間
- ・朝食抜き、昼食抜き
- ・夕食の時間が遅い
- ・間食、夜食が多い
- ・早食い・ドカ食い
- ・アルコールの量が多い
- ・外食が多い

食後に血糖が上がらないようにするには

- ・1日3食、規則正しく食べる
 - ・間食、夜食を控える
 - ・ゆっくりよく噛んで、腹八分目に食べる
 - ・アルコールはほどほどに、休肝日をつくる
 - ・外食するならバランスを考えて、食べ過ぎない
- 食事日記、体重記録表をつけてみましょう。食事日記を数日つけることで、食生活の問題点を可視化することができます。（食事の時間回数、炭水化物は重なっていないか、バランスよく食べているかなど）肥満の人は体重を減らすだけで血糖値が改善されることがあります。食事日記と一緒に体重記録をつけると、何を食べたら体重が増えるかなどが分かってきます。問題点が見つかったら、まずは1つ出来ることから改善していきましょう。

今回のお弁当 1600kcal（20単位）（炭水化物55%）鰯のムニエル（付け合わせ：キャベツ、トマ

ト、ふろふき大根のゆず味噌かけ）、野菜ソテー（玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ウィンナー）、ほうれん草の胡麻和え、りんご、ごはん130g（1440kcal）150g（1600kcal）180g（1840kcal）

献立作成は管理栄養士の蘭先生（ヘルスランチあらぎ）と船津先生（福田脳神経外科病院）のお二人に、またお弁当は昨年同様ヘルスランチあらぎの皆様にご協力頂きました。

お弁当の試食の時間では、参加者の皆さんが各グループに配置された栄養士に活発に質問されていました。

試食後、今日の講演のまとめと追加で栄養成分の表示について話をしました。基準値を満たしていれば「0」ではなくても「ゼロ」「ノン」「オフ」と表示することができます。「カロリーゼロ」≠「0キロカロリー」とは限りません。

<100ml当たりの清涼飲料水>

糖類（糖質）0.5g未満⇒ノンシュガーや無糖と表示できます。

糖類（糖質）2.5g以下⇒低糖や微糖と表示できます。

5kcal未満⇒ノンカロリーやカロリーゼロと表示できます。

20kcal以下⇒カロリーオフやカロリー控えめと表示できます。飲みすぎには注意が必要です。

質疑応答では3名の参加者の方から質問がありました。

1) 雑穀米はどれくらい食べたらいいですか？

白米と同じ量を食べてください。雑穀米は食物繊維が多く含まれています。

2) 低甘味料（ラカントなど）を使用して体に害はないのですか？

大量に使用すると下痢したりということがあります。また、甘味は依存性があると言われています。甘味に慣れてしまうと、さらに甘味が欲しくなる危険性があります。時々甘味が欲しい時に少量使う程度にして下さい。

第115回市民糖尿病教室報告

3) 1日の水分はどれくらい摂ったらいいですか？
 また、冷たい水と白湯ではどちらがいいですか？
 1日1.5ℓ～2ℓ程度でいいと思います。冷たい水か白湯はどちらでもいいと思います。冷たい水でお腹の調子が悪くなる方は白湯を飲んでください。教室に参加されて、まず1つ改善することを見つけて帰られたら幸いです。

最後になりましたが、今回講演の機会を与えていただきました佐賀市医師会会長吉原正博先生、佐賀市医師会理事の方々、司会の労をおとりいただいた前山英彦先生に深く感謝を申し上げます。

また佐賀市医師会事務局、佐賀県栄養士会、管理栄養士蘭先生、船津先生、ヘルスランチあららぎの皆様にも厚く御礼申し上げます。



【食の情報】



【講演風景】

第115回 市民糖尿病教室

と き 平成31年2月9日(土) 11:30～
と ころ 佐賀市医師会立看護専門学校
(佐賀市永ヶ丘17丁目2番11号 ☎23-1414)

講 義 …11:35～12:00
「今日からできる食生活の改善」
あなた自身の健康のためにしようとするか
講師 小城市民病院 管理栄養士 岡本百合子先生

お弁当の試食 …12:00～13:00
まとめのお話 …13:00～13:30

～お弁当は、事前に申し込みが必要です～
人数は無料ですが、定数はお弁当を備えてお弁当をいただきますので、お弁当希望者は定額で下記にお申し込み下さい。
お弁当代 600円(税込)
申込み先 佐賀市医師会事務局 (☎0952-23-1414)
締切日 1月31日(木)まで
*お弁当を注文された方は必ずお座して下さい。

合併症予防も 毎日の食事から

◎糖尿病モデル食の展示 指導 佐賀県栄養士会(佐賀市医師会)
入場無料

交通のご案内
●佐賀市医師会立看護専門学校(11:30)
●佐賀市医師会事務局(13:00)
●佐賀市医師会事務局(13:30)

主催/健康増進佐賀市民会議 (佐賀市医師会事務局内) ☎23-1414

【チラシ】



【モデル食の展示】