

糖尿病

日本人の糖尿病患者の約95%が2型糖尿病と言われています。2型糖尿病は生活習慣病の1つで、『ストレス』『肥満』『運動不足』『暴飲暴食』など、ライフスタイルの乱れがおもな原因になって起こります。したがって、これらの原因に気をつけて日常生活を送れば、糖尿病になりにくい体をつくることができます。

糖尿病にはどんなタイプがあるの…?

一般的に「太った人がなりやすい」と思われている糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。

すなわち、突然発症し、インスリンをほとんど作れなくなる1型と、生活習慣と遺伝的要因によって発症してくる2型です。前者は急激に、後者は徐々に、進行していきます。

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	子供や若い人に多い	中高年に多い
体型	やせた人に多い	太った人に多い
発症の仕方	急激に発症、症状悪化も急速に進行	ゆるやかに進行し、症状の進行もゆるやか
発症原因	膵臓のβ細胞が破壊	遺伝的体質に肥満などの要因が加わる
治療方法	インスリン注射 一部飲み薬	食事・運動療法 飲み薬やインスリン注射

糖尿病の治療について…

糖尿病治療には大きく分けて3種類の治療法があります。食事と運動と薬による治療です。

今回は、「食事」と「運動」のポイントについて説明します。

糖尿病治療の1つ目は「食事療法」です

◎食事のポイント◎

- 基本は1日3食をきちんととる(間食はなるべく控えて)
- コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖を入れない(人工甘味料を持ち歩くのもいい)
☆人工甘味料には、ラカントS、パルスweet、ラカンカ&ステビアなどがある☆
- 職場での昼食を、なるべく多くの食材を使い調味料を抑えた弁当にしてみる
- 外食時は、比較的脂質が少なくカロリーが低いといわれる和食や和風の定食にする

- バター、マーガリンや揚げ物などカロリーの高いものは注意する。

日々の食事のコツ

増やしていきたい調理法

ゆでもの・蒸し物 > 焼き物 > 炒め物 > 揚げ物

多くとりたいメインの食材

野菜 > 魚 > 鶏肉 > 豚肉 > 牛肉

糖尿病治療の2つ目は「運動療法」です

運動は高血糖を改善して、さまざまな合併症の予防にも役立ちます。

しかし、普段から運動をしていない方や高齢者では、急激な運動やキツイと感じる運動はかえって体の負担となることもあります。定期的に長く続けられることがヒケツです。

自然の風景を堪能しながらのウォーキングや楽しく続けられるスポーツ等、自分にあった方法を探してみましょう。

◎運動のポイント◎

- 準備運動や整理運動は、運動の前後に必ず行うよう心掛ける
- 軽い運動から、徐々に運動量を増やしましょう
- 体調に合わせ、なるべく毎日できる無理のない運動を選ぶ
- ゲーム性のあるゴルフやテニスなどもよい(楽しめることが長く続くヒケツ)

◎運動の効果◎

- 運動により、血中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、ブドウ糖や脂肪酸の利用が促進され、血糖値が下がる
- 2型糖尿病では、低下しているインスリンの働きが高まる
- エネルギーの摂取と消費バランスが改善し、減量効果・肥満の防止につながる

どのくらいの運動がいいのか…

●有酸素運動

⇒歩行やジョギング、水泳など全身を使う運動

例)歩行運動

1日約1万歩 消費エネルギーに換算して160-240kcal

1回につき15-30分を1日2回 1週間に少なくとも3日以上頻度が望ましい

※ただし間違ったやり方で運動を行うと、糖尿病を悪化させたり、思いがけない事故を引き起こすこともあります。始める前には、医師に確認しましょう。

【参考】 サノフィ株式会社 患者向け糖尿病情報サイト 食事・運動療法

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第3回

8月のテーマは

～楽しく血糖コントロールをしよう2～

ラカントSで くだもの まるごとかき氷 かき氷を作ろう!

冷凍時間を除く作業工程5分



スイカ味



キウイ味

材料:1人前

- スイカ・・・中玉1/12(可食部250g) ●ミントの葉・・・2～3枚
- (キウイの場合は2個) ●クリームチーズ・・・大さじ1
- ラカントSシロップ・・・大さじ2

こんな方におすすめ

- *ダイエットをしている方
- *血糖コントロールをしている方



作り方 ※キウイ味も同じ手順で作れます

- ①スイカを金属バットに入れ、フォークで潰す。
- ②①の上からラカントSシロップをかけ、混ぜたら冷凍庫で1時間凍らせる。
- ③1時間後、②を●と一緒に器に盛る。

栄養価: スイカ味 キウイ味

エネルギー	143kcal	149kcal
たんぱく質	2.8g	3.1g
脂質	6.8g	6.8g
糖質	18.8g	16.8g
食物繊維	0.7g	3.9g

【ワンポイント】

最近は糖質オフダイエットが注目され、スイーツなどは控えるように言われています。このレシピでは、ラカントSを使って血糖値を上げない夏のスイーツを我慢せずに楽しめます。糖尿病の食品交換表を使っている方は、スイカ又はキウイで果物1単位(80kcal)、クリームチーズで脂質1単位の合計2単位(160kcal)以内としてカウントでき、食事制限があっても取り入れやすいレシピです。



管理栄養士ひかりちゃん

～レシピの特徴～

- 果物→食物繊維・・・血糖値の上昇を抑える働きがあり、キウイはバナナよりも多く含む
- クリームチーズ→砂糖不使用で糖質オフだが、素材の甘味で果物との相性も◎
- 糖質→市販のスイカアイス:27.4g **このレシピのかき氷:18.4g** **約10g糖質OFF**

注意すること 腎臓病などカリウム制限のある方は医師に相談してカリウムの少ない苺か、キウイを半分の量で作る。