

どうしても一歩踏み出せないあなたへ

今日から始める食事と運動

【監修】 関西電力病院 総長 清野 裕



まずはご自分の生活をチェックしてみましょう。

- Q.1 朝食など、食事を抜くことはありますか？**
 ない (1点) 時々またはよくある (0点)
- Q.2 夕食を21時以降に食べることはありますか？**
 ない (1点) 時々またはよくある (0点)
- Q.3 食事の量や栄養バランスに気を付けていますか？**
(糖分・脂質・塩分などを減らす等)
 気を付けている (1点) 気を付けていない (0点)
- Q.4 食事の際、ご飯から先に食べますか？**
 ご飯以外を先に食べる (1点) ご飯から先に食べる (0点)
- Q.5 肉と魚であれば、肉の方をよく食べますか？**
(1週間で4食以上)
 いいえ (1点) はい (0点)
- Q.6 1日に20分以上歩いていますか？**
 時々またはよくある (1点) いいえ (0点)
- Q.7 1週間に何回くらい運動をしますか？**
 時々またはよくする (1点) ほとんどしない (0点)

あなたの点数は 点/7点

Tajiri Y et al. *Endocr J.* 2012; 59(3):197-204. より引用改変

*点数が5点未満の方は、念のため一度医師へご相談下さい。

良好な血糖マネジメントに向けた食事療法のコツ

食事は炭水化物、たん白質、脂質のバランスを考えて

食事は、1日の決められたエネルギー摂取量を超えない範囲で栄養のバランスを考えてとりましょう。

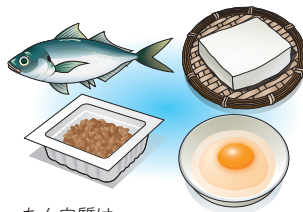
食事療法の 目安

栄養配分の目安

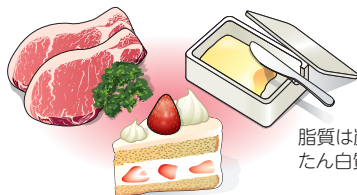
- 栄養素(炭水化物、たん白質、脂質)をバランスよく適量食べましょう。



炭水化物は
総エネルギー量の50~60%



たん白質は
標準体重1kgあたり1.0~1.2g



脂質は炭水化物と
たん白質ののこり

注意事項

- 食物繊維の多い野菜、海藻、キノコをとりましょう。
(1日 350gを目標)
- うす味を心がけ、食塩の摂取を控えましょう。
(男性 7.5g/日、女性 6.5g/日以内、
高血圧の合併を伴う場合 6g 未満/日)
- アルコールはほどほどに。(1日 25 g *程度)
*例：缶ビール 350mL 1本
- 肝疾患や合併症などを発症している場合は禁酒。



1日の決められたエネルギー摂取量を超えないように注意しましょう!

食後の血糖値が上がりにくい食べ方の一例

まず、食物繊維

(「食品交換表」では【表6】に分類されます)

「サラダ」などに多く含まれる食物繊維は、消化や吸収のスピードを落とし、食後の血糖上昇を抑える働きがあります。



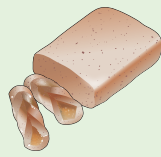
野菜



海藻



キノコ

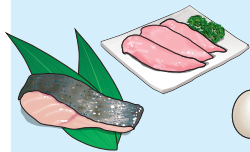


こんにゃく

次に、タンパク質、脂質

(「食品交換表」では【表3】【表4】【表5】に分類されます)

肉や魚に多く含まれるタンパク質や脂質が、血糖値を適切な範囲内に保つ働きをするインスリンの分泌を促します。



魚介・肉



卵・チーズ・大豆製品



乳製品



油脂

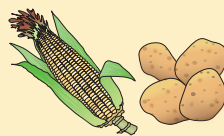
そして、炭水化物

(「食品交換表」では【表1】【表2】に分類されます)

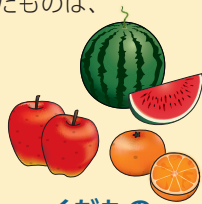
炭水化物(糖質)が多く含まれる「ご飯」などの主食やくだものは、からだを動かすエネルギー源となります。



穀物



いも、豆類※、根菜、種実



くだもの

※大豆を除く

血糖上昇に対するからだの準備ができてから「ご飯(主食)」を食べることで、食後の血糖値が上がりにくくなります。

※なるべく多くの種類を、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。

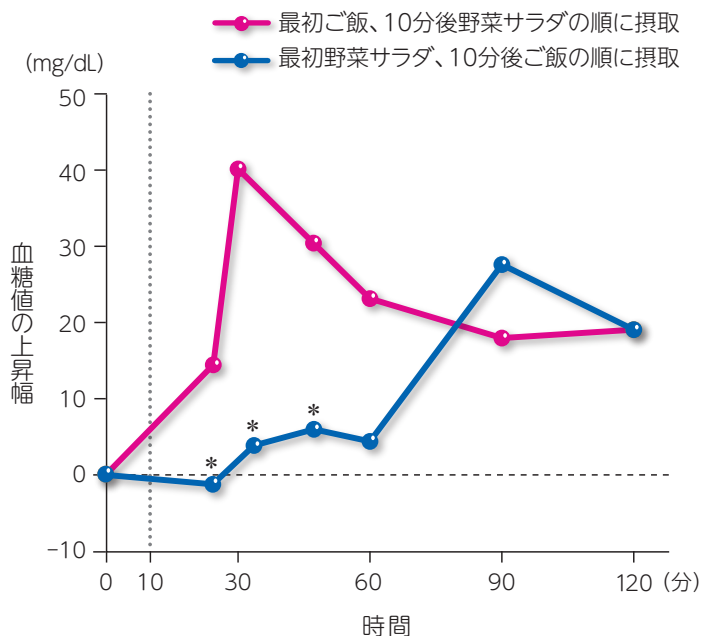
参考:日本糖尿病学会 編・著: 糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版, p.7, 日本糖尿病協会・文光堂 2013
監修:関西電力病院 総長 清野 裕

食べる順番により血糖値の上がり方が変わることが知られています

ご飯の前にまずサラダ

ご飯を先に食べるよりも野菜を先に食べたほうが血糖値が急速に上がりにくいことが知られています。

食べる順番による血糖値上昇幅の違い



平均±標準誤差

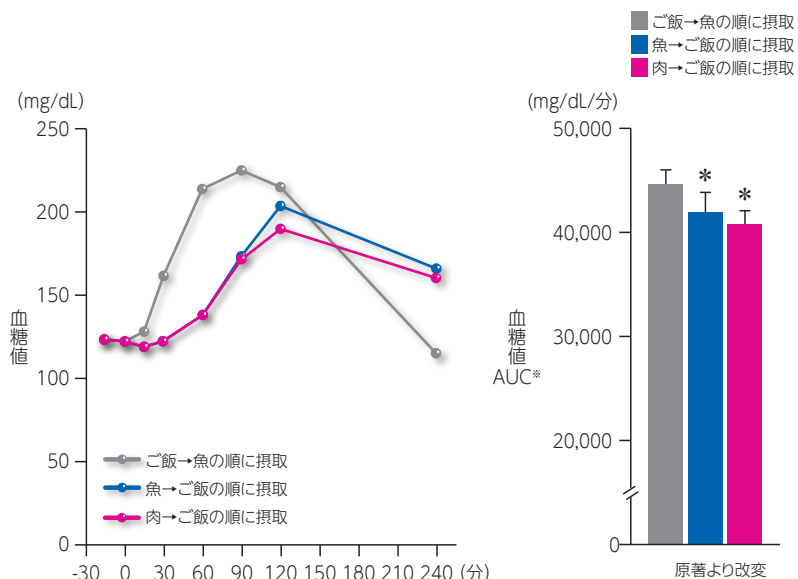
* $p < 0.01$ (vs. 最初ご飯、10分後野菜サラダの順に摂取、ウィルコクソンの符号付順位検定)

糖尿病がない男女10名を対象に、ドレッシングをかけたキャベツのサラダを食べた後から白米ご飯を食べた場合と、その逆の順番で食べた場合について血糖値を比較したところ、サラダから食べると血糖値の急上昇が抑えられました。

ご飯の前に肉・魚

お肉やお魚を先に食べると、ご飯を先に食べるよりも食後の血糖上昇が抑制されることが知られています。

食べる順番による食後の血糖値上昇程度の違い



n=12
平均±標準誤差
*p<0.05 vs. ご飯→魚の順に摂取(ウィルコクソンの順位検定)
※左の折れ線グラフの下側の面積
血糖値(mg/dL)=1mmol/L×18として換算した。

2型糖尿病がある方を対象に、ご飯とおかず(サバの水煮、網焼肉)を食べる順番により食後の血糖値の上がり具合などに差が出るかを確認したところ、おかずから先に食べた方が血糖値の上がり具合が抑えられるという結果になりました。

良好な血糖マネジメントに向けた運動療法のコツ

運動療法にはたくさんの効果が期待できます。

運動には、血糖値の改善やインスリン抵抗性の改善などさまざまな効果が期待できるので、継続して続けることが重要です。

運動療法の効果

運動療法により期待できる効果

- ① 血糖値の改善
- ② インスリン抵抗性の改善
- ③ 減量効果
- ④ 筋肉のおとろえ、骨粗鬆症の予防
- ⑤ 高血圧や脂質異常症の改善
- ⑥ 心肺機能の改善
- ⑦ 運動能力の向上
- ⑧ QOLの向上



運動を継続させましょう！

日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023, p.53, 文光堂, 2022

有酸素運動に取り組みましょう。

運動は、日常生活のなかに組み入れて、できれば毎日、少なくとも1週間に3回以上行うことが勧められます。

運動療法の目標

160kcalを消費するための有酸素運動



お茶碗1杯 160kcal

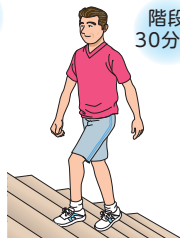
ラジオ体操
54分間



歩行
44分間



階段
30分間



ダンス
28分間



床掃除
28分間



ランニング
24分間



バレーボール
20分間



水泳(平泳ぎ)
16分間



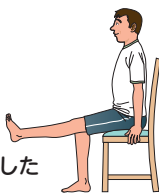
荻原俊男 監修. 高血圧・糖尿病—生活習慣病—. メディカルレビュー社, 2009:148.

日常生活のなかでもエクササイズ!

なかなか運動を始められないという方や高齢の方は、身近なものを使って運動の習慣をつけてみませんか。

自宅のいすを使った 簡単エクササイズ

1. いすに座って足をのびたままあげる。



2. 足をゆっくりとおろす。



3. いすの背につかまる。



4. 交互にももをあげる。



5. かかとをあげる。



6. 足を前後に振る。
(左右交互)



公益財団法人 健康・体力づくり事業財団HP
(参考URL: http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/undo/k_kinryoku/t01_02_11.html) より抜粋

運動は医師と相談の下、無理せず取り組みましょう。

運動するときの 注意点

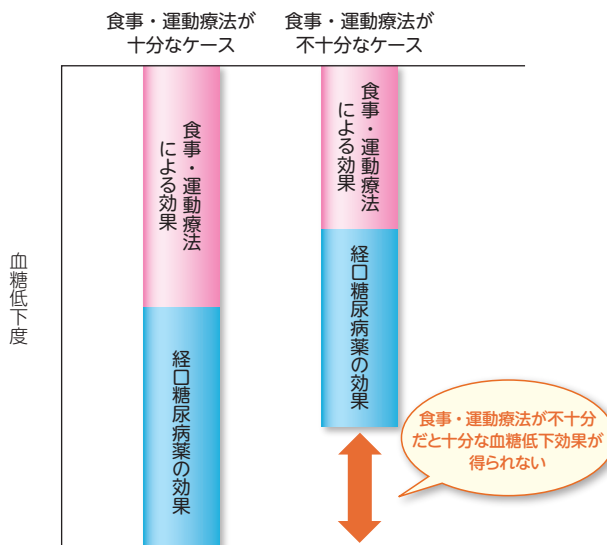
- ①運動は、禁止あるいは制限したほうがよい場合がありますので、まずは医師に相談しましょう。
- ②運動は食後30分～2時間に行うようにしましょう。
- ③運動量が多いときに起こる低血糖を防ぐために、補食を採るなどして注意しましょう。

血糖低下効果を十分に得るためには 食事・運動療法が重要です

食事・運動療法が不十分だと、たとえ薬物治療を行っていたとしてもその効果が表れにくくなる場合があります。

しっかりと食事・運動に気を付けながら治療を続けましょう。

食事・運動療法の実施状況による血糖低下（イメージ）



*この図は、血糖低下効果の程度を示しているものではなく、イメージ図です。
個人の病態により実際の血糖低下の値は異なります。

監修:関西電力病院 総長 清野 裕