

青なぎ通信

2020.2.1 (第15号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ち、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。血糖コントロールのために、適正体重と適正なエネルギー摂取量を知り、普段の食事量を見直してみましょう。

あなたにぴったりのエネルギー量はどのくらいでしょうか？

① 適正体重を知ろう。(糖尿病食事療法のための食品交換表第7版)

計算式：[身長 (m)] × [身長 (m)] × 22 = 適正体重 (kg)

$$\boxed{} \text{ (m)} \times \boxed{} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{} \text{ (kg)}$$

② 適正なエネルギー摂取量を計算しよう。

計算式：適正体重 (kg) × 身体活動量 (kcal) = 適正なエネルギー摂取量 (kcal)

$$\boxed{} \text{ (kg)} \times \boxed{} \text{ (kcal)} = \boxed{} \text{ (kcal)}^*$$

身体活動量の目安

普通の活動量を選びます。

25~30	軽い労作 (デスクワークが多い職業など)
30~35	普通の労作 (立ち仕事が多い職業など)
35~	重い労作 (力仕事が多い職業など)

例：身長 170 cm 体重 70 kg 立ち仕事が多い仕事 (身体活動量 30 程度)

・標準体重 = $1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m} \times 22 = 63.6 \text{ kg}$

・適正なエネルギー摂取量 = $63.6 \text{ kg} \times 30 = 1,910 \text{ kcal}$ (1食あたり約 640 kcal)

※計算によって出した適正なエネルギー摂取量は、あくまで目安です。年齢、治療状況などによって一人一人異なるので**必ず主治医の指示を確認してください。**

血糖コントロールのための上手な食事の摂り方を知りましょう！

- 指示されたエネルギー摂取量を守り、バランスのとれた食事を心がけましょう。主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。
⇒食品交換表を活用しましょう。
- 朝、昼、夕の食事の量はできるだけ均等になるようにしましょう。
- 食事は抜かないようにしましょう。
- 外食等で食べ過ぎた場合、その後の食事でも調整しましょう。
- 野菜からゆっくりよく噛んで食べましょう。

