

2型糖尿病の特徴と生活改善

- 診断基準①早朝空腹時血糖値126mg/dl以上
 ②75gOGTTで2時間値200mg/dl以上
 ③随時血糖値200mg/dl以上
 ④HbA1c6.5%以上

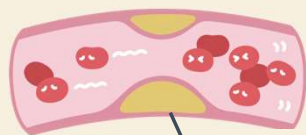
2型糖尿病はインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲に保つ働きを担っています。血糖の濃度(血糖値)が何年間も高いままで放置されると、血管に障害が起き合併症の原因にもつながります。

インスリン分泌低下

すい臓の働きが弱くなりインスリン分泌量が低下している状態。

インスリン抵抗性

インスリンが血中に分泌されているにもかかわらず、標的臓器のインスリンに対する感受性が低下し、その作用が鈍くなっている状態。



高血糖になると血管の老化がき、血管壁が厚く、硬くなり柔軟性が失われる為、動脈硬化が起こります。

*プラーク

*血管に傷がつき隙間から糖やコレステロールなどが入り込み血管が隆起し分厚くなった部分。

体重の維持・減量を

適正体重の維持を



肥満(BMI \geq 25)のある方は個別化にまず3%の体重減少を目標に。肥満ではインスリン抵抗性がおき高血糖状態が続いてしまいます。減量を目標に食生活・活動量を見直しましょう。満腹まで食べるのではなく腹八分に抑えましょう。

調理のポイント

1 食品の種類は豊富に



食品の種類を増やし、まんべんなく取り入れた食事をしましょう。

表1

穀類、いも、豆(大豆を除く)
炭水化物の多い野菜と種実



目安量

表2

果物



目安量

表3

魚介、大豆とその製品
卵、チーズ、肉



目安量

このような人は注意

- ① 遺伝 ② 食生活の偏り ③ 肥満 ④ 運動不足 ⑤ ストレスを抱え込む人



糖尿病

糖尿病

表4

牛乳と乳製品
(チーズを除く)



目安量

表5

油脂、脂質の多い種実
多脂性食品



目安量

表6

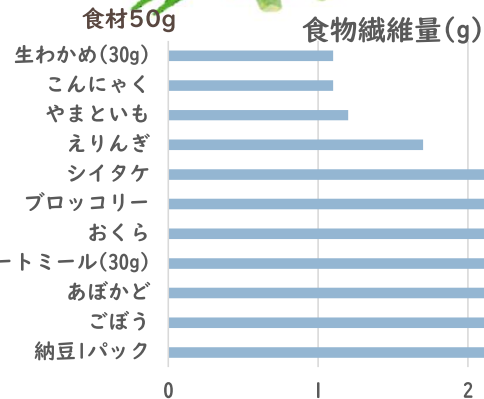
野菜、海藻、
きのこ、こんにゃく



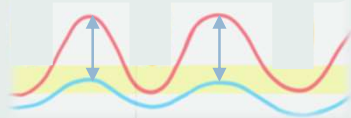
目安量

2 食物繊維の多い食品 (野菜、海藻、きのこ類、未精製穀類等) を積極的に

食事の最初に食物繊維を多く含む食品を摂ることで食後の高血糖を抑えることができます。食物繊維は満腹感を感じやすくなり食べすぎを防ぐこともできます。1日20g程度が目標となりますが野菜を毎食とる、主食で玄米や麦などを組み合わせるなど意識しないと不足しやすくなります。



先に食物繊維の多い食品を摂ることで血糖値の上昇を抑えることができます。



— 炭水化物から
— 野菜から

3 動物性脂質 (飽和脂肪酸) は控えめに

脂質は量だけでなく種類にも気を付ける必要があります。加工肉や赤身肉は2型糖尿病の新規発症に影響を与えてしまいます。また動物性脂質はコレステロールを上昇させるため動脈硬化が進行する原因になります。



4 単純糖質を多く含む食品の間食を控える

単純糖質は体内での吸収が早く血糖値を急激の上昇させてしまいます。食後高血糖は、血管の内皮を傷つけ、動脈硬化を招き脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高めてしまいます。

炭水化物

食物繊維

糖質

多糖類
糖アルコール、その他

糖類

二糖類

単糖類

糖の吸収が早い

多糖類: デキストリン、オリゴ糖、でんぷん等
糖アルコール: キシリトール、エリスリトール、マルチトール等
その他: アセスルファムK、スクラロース等
二糖類: 砂糖、乳糖、麦芽糖
単糖類: ぶどう糖、果糖

食べ方のポイント

*普段の食事を振り返ってみましょう

1 よく噛んでゆっくりと

早食いをすると糖質が急激に吸収されてしまうので、ゆっくり食べるようにしましょう。よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。厚生労働省が提唱する「一口30回以上よく噛んで食べる」ことを推奨した『噛ミング30』という運動もあります。



2 1日3食規則正しく

食事抜きのため朝食や夜遅い食事は血糖が急上昇しやすくなります。できるかぎり1日3食規則正しくとるようにしましょう。



3 食事量はバランスよく

1日3食をとっても1回の食事量が多いと血糖値が上がりやすくなります。できる限り1食1食のバランスを均等にしましょう。



お酒は飲んでもいいの？

長年の多量飲酒では肝臓に蓄積した脂肪の影響や膵臓からのインスリン分泌が抑えられるなどの影響より血糖コントロールが難しくなることもあります。また、血糖降下薬の内服やインスリン注射をしている人が糖質を含む食事をとらずに飲酒した場合、低血糖が起りやすくなるため注意が必要です。

純アルコール量20g相当

純アルコール量：男性約20g/日以下
女性約10g/日以下（表記の半分量）



ビール(5%)
約500ml



焼酎(25%)
約100ml



ウイスキー(40%)
約60ml



日本酒(15%)
約180ml



ワイン(12%)
約200ml

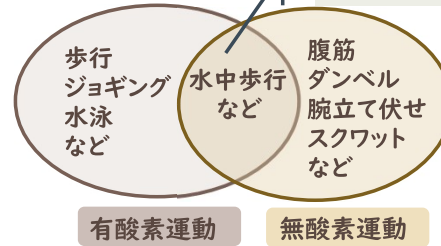


酎ハイ(7%)
約350ml

純アルコール量
＝飲んだ酒の量 (mL) × 酒のアルコール濃度 × 0.8

運動のポイント

膝にかかる負担が少なくお勧め



有酸素運動は継続して行うことでインスリン感受性が増大し、レジスタンス運動では筋肉量を増加し筋力を増強する効果が期待できます。有酸素運動、レジスタンス運動はともに血糖コントロールに有効であり併用でさらに効果があります。

週に180分又は30分/日

おすすめ 歩くより2倍の負荷がかかる

スロージョギング

ニコニコペース
疲れないスピード
まさにニコニコペース

1日の目標は
トータル30～60分
まとまった時間が
とれないときは小分けに
しても大丈夫

5つのポイント

口を開けて
呼吸は自然のままに

呼吸は意識的にコントロールする必要なし。
呼吸が荒くならないように

顎は上げて視線は遠くに

走るときに顎をあげると背筋がしっかり
伸びて脚が引き上げやすくなる

足の指の付け根で着地する

足の指の付け根あたりで着地する
フォアフット着地なら衝撃は
かかと着地の1/3

詳しくは
SJメイトホームページより

スロージョギング

検索



管理栄養士おすすめ

食物繊維を増やそう



レシピ

小腹が空いたときの味方

野菜チップス



材料

・好きな野菜

今回は
・サツマイモ
・ごぼう
・かぼちゃ
・人参

いも類など炭水化物の多い食材は
食べすぎに気を付けましょう



作り方

1. 野菜を洗ってスライサーでスライスします。
2. キッチンペーパーで水分をしっかり拭き取ります。
3. 600Wのレンジで1分半、ひっくり返して1分半加熱します。
十分に水分が抜けていない場合は30秒~1分ずつ加熱時間を増やしてください。

焦げやすいので少し注意

ソースで栄養UP

アボカドディップソース



材料（4人前）

・アボカド	1個	●レモン汁	小さじ2
●にんにくチューブ	小さじ2/3	●塩	少々(0.2g)
●カレー粉	小さじ1/2	●こしょう	少々(0.2g)
●オリーブオイル	小さじ1		

作り方

1. アボカドは半分に切り、種を取り除いて皮をむきボウルに入れスプーンでつぶす。
2. ●の調味料をすべて入れ混ぜ合わせて完成。

エネルギー: 66 kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 6.5g
炭水化物: 2.9g(食物繊維: 2.2g) 食塩相当量: 0.07g