

あき乃だより



第70号 平成30年8月 発行

今年はとりわけ暑さが厳しいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は国立糖尿病情報センターのホームページから糖尿病の食事のはなしをご紹介します。

糖尿病の食事といっても、特殊なものではなく、適正なエネルギー量で、バランス良く、規則正しく食事を摂りましょうというものです。糖尿病をお持ちの方もそうでない方も、以下をご参考に暑い夏を乗り切りましょう。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日: 祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	随時
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ちになる時間が、長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

*今月の火曜午前の2診担当医: 8/28(七海) : 8/7・21(福西)

※七海: 8/17(金) 休み

当院夏季休暇のお知らせ

8/11(土)~8/16(木)まで休診 となります。

日曜日を担当しておりました佐々木が7/8を最後に退職となります。それに伴い、日曜日の担当医が週により変更いたしますので、随時ご確認をお願いいたします。ご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございません。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の7~9月生まれの対象の方は、9月30日まで 受診可能です。
(国立市の10月以降生まれの対象の方でも前倒しに受診可)

国分寺市の66歳以上の7月生まれの対象の方は、10月31日まで、
8~11月生まれの対象の方は12月28日まで 受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込み ください。
有効期限の直前は混み合いますので、お早めにご予約ください。

肺炎球菌のワクチン接種をおこなっております

国立市・国分寺市・府中市在住の方で市の助成を受けられる方は、
予診票、または接種券が必要となります。

市の助成対象の方の接種、及び自費の接種、共に予約制となります。
詳細は受付までお問い合わせください。



意外と知らない
豆知識

食事療法のコツ

食事療法では毎日のちょっとした心がけが大切です。

- ・ゆっくり、よくかんで食べる。
- ・朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- ・バランスよく食べる。
- ・食事は腹八分目でストップしておく。
- ・夜遅く、寝る前には食べない。

ちょっとしたことですが、食事療法を効果的にするコツです。うまく続けられないことも、もちろんあります。そんなときは、時々、好きなものを食べてもよいご褒美の日を作ってもよいでしょう。

◆糖尿病だと、食べてはいけないものがあるのでしょうか？

いいえ、糖尿病だからといって食べてはいけないものはありません
ただし、高血圧のある方は、**減塩**が大切です。糖尿病で**腎臓の合併症**が進行すると、量を控えた方がよい食べ物があります。

1日に必要なエネルギー量

1日あたりの適正なエネルギー量の計算には、下の式が用いられます。

体格(身長・体重)と身体活動量で、1日の食事で摂取する適正なエネルギー量が決まります。性別・年齢・血糖コントロール・合併症があるかないか、などによって糖尿病の方ごとに状況が異なり、下の計算式に当てはまらない方もいます。実際には、主治医と相談して決めましょう。

1日の適正なエネルギー量(kcal) = 標準体重(kg) (注1) × 身体活動量(注2)

注1 標準体重・・・標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

注2 身体活動量

- ・ 軽労作(デスクワークが多い職業など): 25~30(kcal/kg 標準体重)
- ・ 普通の労作(立ち仕事が多い職業など): 30~35(kcal/kg 標準体重)
- ・ 重い労作(力仕事が多い職業など): 35~(kcal/kg 標準体重)

例: 身長160センチメートルでデスクワークが多い人の場合

・標準体重: $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3(kg)$

・身体活動量: 軽労作となるため身体活動量は、25~30(kcal/kg 標準体重)

・1日の食事での適切なエネルギー摂取量:

$56.3(kg) \times 25 \sim 30(kcal/kg \text{ 標準体重}) = 1400 \sim 1700(kcal)$

と、計算できます。

(管理栄養士 中谷)

栄養素の配分・バランスのとれた食事

エネルギーのもととなる三大栄養素は、**炭水化物・たんぱく質・脂質**です。



炭水化物

ブドウ糖となり私たちの体のエネルギー源となります



たんぱく質

筋肉や臓器など体を形作る重要な栄養素です。



脂質

体のエネルギーとなりホルモン、細胞などを作る材料

それぞれ、からだの中では欠かすことのできない栄養素です。

また、骨や歯の材料となるのは、カルシウムなどのミネラルです。身体の働きを正常に保つためにも、さまざまなミネラル(鉄・銅・亜鉛など)やビタミンなどが必要です。からだを作り、からだの調子を整えるには、さまざまな栄養素をバランスよく食べることが大切です。

◆では、バランスのとれた食事とはどんな食事ですか？

いろいろな栄養素を、適量とるのが、**バランスのとれた食事**です。

具体的には、主食(ごはん、パン、めん類など)、良質なたんぱく質を含むおかず(魚類、大豆製品、卵、肉類など)、野菜、きのこ、こんにやく、海藻、乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、果物など1日の中でいろいろな食品を組み合わせることでバランスのよい食事に近づきます。

図: バランスのよい食事



主食1品



主菜1品



副菜2品

注: 炭水化物、たんぱく質、脂質の配分例

炭水化物: 摂取エネルギーの50~60%

たんぱく質: 標準体重1kg当たり1.0~1.2g(1日約50~80g)

脂質: 摂取エネルギーの20~25%

適正なエネルギー量の範囲内で、バランスのよい食事をとるために参考になるのが、「**糖尿病食事療法のための食品交換表**」です。食品交換表では、私たちが日常食べている食品を、多く含まれている栄養素によって、6つの食品グループ(6つの表)と調味料に分けて、80kcal(1単位)のエネルギーを含む食品の重量を掲載しています。食品交換表を活用することで、日々の献立づくりの幅が広がります。