



## 少しの努力で糖尿病の重症化は予防できる！ 糖尿病を予防する食事のポイント

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

糖尿病の食事療法というと、食品や調味料を量って料理を作り、カロリー計算もしてという大変なイメージをお持ちの方が多いはず。もちろんそれができれば予防効果も高いのですが、ファストフードやコンビニ、外食チェーンでは栄養価やカロリー表示もされているので、計算しなくても栄養量を調整することも可能になってきました。それでも「家族に糖尿病の人がいるし、糖尿病は発症すると治らないもの」だと思っているかもしれません。しかし、肥満や過食が原因の2型の糖尿病で、**要注意レベル**（4頁参照。空腹時血糖125mg/dL以下、HbA1c6.4%以下）であれば血糖値の正常化も不可能ではありません。厳しい糖質制限も必要ありません。今回は少しの努力で糖尿病を予防、改善する食べ方のポイントについてお教えします。

✓ **まずは血糖値が上がりやすい生活を送っているかどうか生活習慣をチェックしてみましょう。**

- 朝食は食べない
- 野菜を食べる機会が少ない
- 昼食は短時間で食べられる丼ものや麺類大盛りや炭水化物のセットメニューを食べる
- 早食い
- 夕方に飲んで帰宅し、自宅でも夕食をとる
- 遅い時間に夕食をお腹いっぱい食べ、すぐ寝てしまう
- 清涼飲料水や砂糖入りのお茶類など甘い飲み物を飲むことが習慣になっている
- 通勤時に歩く以外、日中は座りっぱなしで運動不足



簡単に手早く食事を済ませようと思うとつい甘い物や炭水化物中心の食生活になってしまいますね。まさにこの生活習慣が高血糖を招いてしまうのです。

### ..... 高血糖を予防する生活習慣改善法 .....

#### 1 朝食は欠食せず、主食・主菜・副菜を含んだ食事を食べる(グラフ1)

朝食を食べなかった場合、1日の総エネルギーが少なくても、かえって昼食、夕食時に高血糖を引き起こしてしまい、糖尿病の予防としては逆効果となります。

#### 2 毎食野菜類を100～150g添え、先に食べる(グラフ2)

食物繊維を含む食品を毎食先に食べることで食後の血糖値の上昇が緩やかになります。糖分少なめの野菜ジュースで代用する場合は、食後より食前30分から食中に飲むと効果が期待できます。



#### 3 主食のみの単品セットメニューをできるだけ避け、ゆっくり食べる

麺類や丼もの、炒飯など糖質中心のメニューでは野菜の量が少なく、急激に血糖値が上昇します。

#### 4 清涼飲料水や菓子類は量を控える

液体に溶けた果糖ブドウ糖液（砂糖）は急激な血糖値上昇を引き起こします。砂糖の入った菓子類も食べ過ぎには注意しましょう。嗜好品などは栄養表示を確認しておくとう安心です。（けんぽニュース2017年9月号参照）

#### 5 夕食はできるだけ早い時間に食べ、腹八分目とする（残業時は夕方におにぎりやそばなどを食べてもよい）

夕方に何かを食べた場合、帰宅後はその分を減らします。食後すぐに寝てしまうと、血糖値が下がりにくくなります。

#### 6 外で飲酒する時はその場で適度に食べて食事を終わりにする

帰宅後に再度食事をすると、食べ過ぎてしまい遅い時間に血糖値がさらに上昇します。

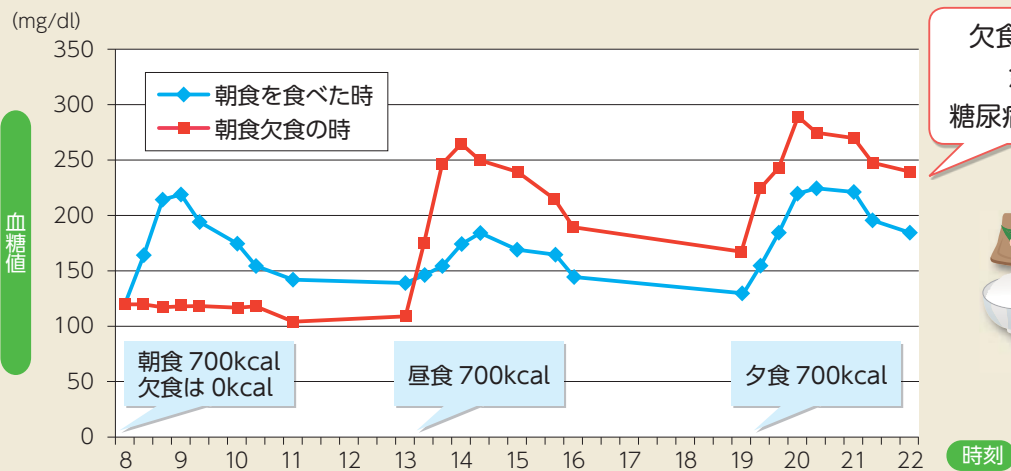


#### 7 毎食後こまめに動く

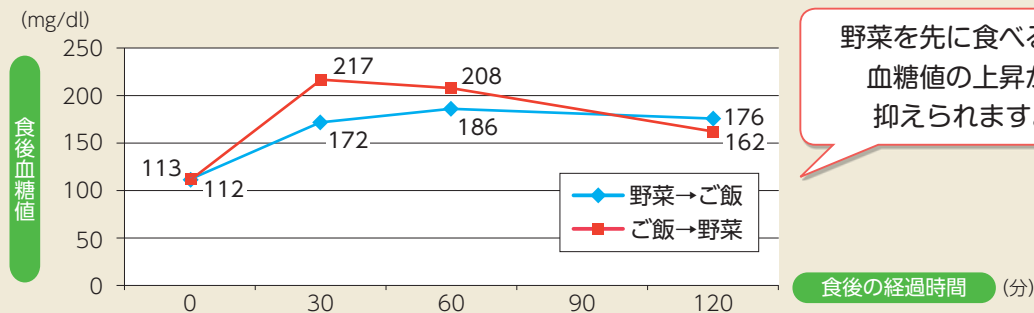
ジム通いなどしなくてもかまいません。朝の通勤時の歩行10分でも、昼食後の散歩でもよいのです。多量飲酒を避け、夕食後はすぐに横にならずに家事・育児をしたり、入浴したりして過ごしましょう。体重を定期的に測定して把握しておくことも健康管理の目安になります。

いかがでしょう、これならすぐにできそうなことがいくつかあったのではないのでしょうか。毎日は難しくても、意識して継続すれば、きっと効果が出てきます。

#### ● グラフ1 朝食を抜いた時の血糖値の変化\*



#### ● グラフ2 野菜を先に食べることによる血糖値の変化\*\*



出典：\* Jakubowicz D, et al, A randomized clinical trial. Diabetes Care 2015;38:1820-6.

\*\*今井ら, 糖尿病; 53: 112-115, 2010

現在血糖値が高く医療機関で治療中の場合は、主治医の指示に従って食事をとるようにしてください。