



# 栄養管理部 ニュース

2012年2月号

## <ドクターコラム>

糖尿病の治療といえば飲み薬やインスリン注射を思い描く方も多いと思います。内服薬やインスリンは血糖値をコントロールする非常に良い薬です。しかし、糖尿病治療の一番大切な治療は食事です。



澤田 保彦  
NST 専従医師  
消化器内科

食事療法がおろそかになるといくら薬で治療しても血糖コントロールは難しくなります。

食事を基本として  
良好な血糖コントロールを  
めざしましょう！

## 糖尿病食のご紹介

日本では現在 20 歳以上の 5 人に 1 人は糖尿病の可能性があるとされています。まさに国民病ですが、糖尿病の食事療法というと「厳しい制限をするのかな？」とお思いの方も多いのでは？

本当はとっても健康的な食事なのです。病院食の献立は、どれもご自宅で簡単に作れるものばかりです。

糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防するためにも、ぜひご家庭でも糖尿病食を参考にしてください！

### 糖尿病食のポイント

1. ごはん (標準体重に合わせた量 100g~200g)  
食後血糖値に一番影響するので、ごはんの量は三食均等にするのがポイントです。
2. 主 菜 (肉または魚など 60~80g)  
たんぱく質自体は血糖値にはあまり影響しませんが、脂肪の多いものは高カロリーになります。また調味料の糖分・塩分・油にも注意。
3. 副 菜 (野菜中心の料理を 2 品)  
野菜には、ビタミン・ミネラルの他に血糖上昇を穏やかにする食物繊維が豊富に含まれます。最初に野菜から食べるとより効果的です。
4. その他  
乳製品 (牛乳なら 1 本分) と果物 (片手 1 杯分) を 1 日 1~2 回に分けて摂りましょう。

### 1 日 1600kcal(20 単位)の病院食例



2月22日(水)昼食「糖尿食 20 単位」  
エネルギー: 510Kcal

★ 管理栄養士による栄養指導をご希望の患者様は、各病棟までご相談ください！