



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!



## 糖尿病を予防しましょう

### 糖尿病を引き起こす主な原因

#### 生活習慣

- 偏った食事
- 運動不足
- 不規則な生活
- 過飲酒
- 喫煙

#### その他

- 遺伝的要素
- ストレス過剰
- 過労
- 妊娠
- 病气

### 糖尿病とは？

食物として取り入れられた栄養素が体の中でうまく利用されないために、血液中に含まれるブドウ糖の量（血糖値）が異常に多くなっている状態です。ブドウ糖の利用は膵臓から分泌されるインスリンの作用によって調整されています。このインスリンの分泌が少なくなったり、作用が十分でないとブドウ糖が有効に使われず血糖値が高くなるのです。

空腹時血糖値が  
**110mg/dl以上**  
の人は要注意!!

### 糖尿病の食事療法

糖尿病治療では**食事療法**をきちんと継続する事がとても大切です。

ひとりひとりに合わせ主治医に指示された適正な1日の指示エネルギー量・指示単位を知り、どのように食べればよいかを糖尿病食品交換表を用い

**1単位=80キロカロリー**として組み合わせ献立をたてていきます。

### 《1単位の食品例》

おもち

35g



みかん

200g



まぐろの赤身

60g



さといも

140g



普通牛乳

120ml



チーズ

20g



野菜

300g



## 【1日20単位（1600キロカロリー）の献立例】

今回ご紹介するこの1日の指示単位の配分は1つの例を示したものです。この配分の仕方は、糖尿病の病状や合併症の有無などによって変わります。また、年齢や食習慣なども考慮して決めます。1日の指示単位の配分は必ず主治医に決めてもらいましょう。



計 5.5 単位

- ・ごはん 150g(3 単位)
- ・納豆 40g(1 単位)とオクラ 15g
- ・金平ごぼう  
ごぼう 30gとにんじん 5g、こんにゃく 20g、植物油 3g(0.3 単位)使用
- ・味噌汁  
具は小松菜 30gとしめじ 30g
- ・調味料:金平ごぼうにさとう 2g(0.1 単位)。味噌汁(1 碗分)にみそ 12g(0.3 単位)を使います。
- ・デザート オレンジ 100g(0.5 単位)



計 6.2 単位

- ・ごはん 150g(3 単位)
- ・含め煮 西洋かぼちゃ 90g(1 単位)
- ・しょうが焼き  
豚もも肉 60g(1 単位)、植物油 2g(0.2 単位)使用、付け合せ レタス 20gとブロッコリー 30g、トマト 20gを添える
- ・胡麻和え さやいんげん 50g、ゴマ 3g(0.2 単位)
- ・調味料:しょうが焼きにみりん 1gを使います
- ・デザート りんご 75g(0.5 単位)



計 6.8 単位

- ・ごはん 150g(3 単位)
- ・やまのいも 70g(1 単位)を二杯酢にする。ほしのり少量を盛る
- ・おさしみ  
まぐろ赤身 60g(1 単位)、かれい 40g(0.5 単位)つまみ きゅうり 20g、生わかめ 20g、しその葉 1 枚、穂じそ 1 本。
- ・炊き合わせ  
生揚げ 30g(0.5 単位)、かぶ 40g、にんじん 10g、シタケ 20g、サヤエンドウ 5g
- ・炒め物(塩こしょう)  
なす 50g、リンキ\* 20g植物油 3g使用  
調味料:みりん 3 を炊き合わせに使用

・間食 牛乳 150g(1.5 単位)