



糖尿病オープン教室ニュース 「栗-しずく-」2023年10月号

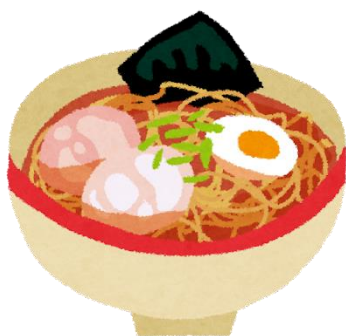


ここ最近、やっと秋らしい気候になってきましたね。秋は「食欲の秋」、「実りの秋」ということもあり、おいしい食べ物が多く出回る季節です。

今回は、糖尿病と食べ物に関する問題を2つ用意しました。それではさっそく問題にチャレンジしてみてください。

問題1. 糖尿病治療中の減塩目標は、男性7.5g/日、女性6.5g/日未満、高血圧合併例の場合は6.0g/日未満です。では、このふたつの食事に含まれる塩分量は、それぞれおおよそ何gでしょうか？

①醤油ラーメン
(※スープも全部飲んだ場合)



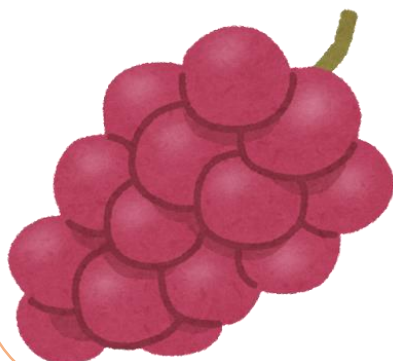
②焼魚定食
(塩焼き、味噌汁、ホウレン草のお浸し、漬物
※大根おろしに醤油をかけた場合)



- a. 1.0g
- b. 2.0g
- c. 5.5g
- d. 7.0g

問題2. 果物はビタミンやミネラルの補給に大切ですが、多量に摂取すると糖質の摂りすぎになるので注意が必要です。では、1日に摂ってもよい果物の量は、どれくらいでしょうか？

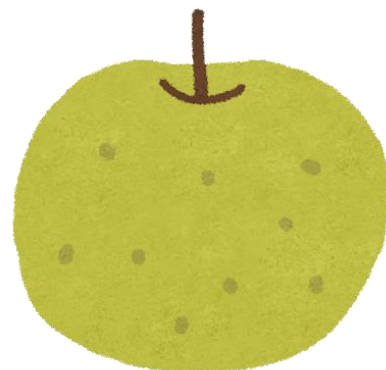
①ぶどう1房



②柿1個



③梨1個



答えは裏面へ→





問題1 答え：①d. 7.0g ②c. 5.5g

糖尿病の治療では、血糖コントロールをよくして網膜症、腎症、神経障害などの合併症を防ぐばかりでなく、動脈硬化の危険因子となる病態の予防にも心がける必要があります。糖尿病の食事療法で盲点になりやすいのが、**塩分**です。高血圧があると合併症や動脈硬化が進みやすくなります。**高血圧の予防や治療には、食塩の摂取量を少なくすることが必要**です。

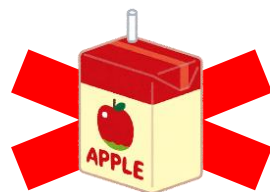
減塩目標は、男性7.5g/日、女性6.5g/日未満、高血圧合併例の場合は6.0g/日未満です。

- ・めん類はスープを残す。 ⇒スープを全て残すと、塩分は約1/2量に減る。
 - ・ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」。
 - ・醤油・塩・ソースなどの調味料を控え、柑橘類や酢・生姜やニンニクなどの香りや酸味のある食材や調味料を使う。 ⇒うす味でも満足感が高まる。
 - ・漬物やつくだ煮、梅干しなどの加工品は塩分が多いため、控える。
- ⇒塩分の多い加工品を食べる際は、組み合わせるおかずの塩分を控える。などの工夫をすることで、おいしく減塩できます。また、塩分を調整した商品もあるので上手に利用しましょう。外食や市販のお弁当などは、味付けが濃く、塩分が多くなりがちです。漬物や梅干し、汁物を残すなどの工夫をしましょう。

問題2 答え：②柿1個

果物は一定量までの摂取は糖尿病に影響を与えないとされています。**一定量は、糖尿病食品交換表の1単位分**です。①のぶどうなら10粒程度、③の梨なら1/2個程度です。果物の種類によって糖質の量は異なりますが、**にぎりこぶし1個分**をおおむねの目安にしましょう。**一定量を超える過剰の摂取は、中性脂肪や体重の増加をきたす懸念があるため注意**しましょう。

ただし、果物ジュースや干し果物、果物の缶詰などは果物のなかまではなく、嗜好食品として扱います。特に、ショ糖を含んだ甘味やジュースは、血糖コントロールの悪化、メタボリックシンドロームの助長を招く可能性があるため、控えましょう。



～次回は2023年12月の発行予定です～
発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

