

第3回 栄養教室

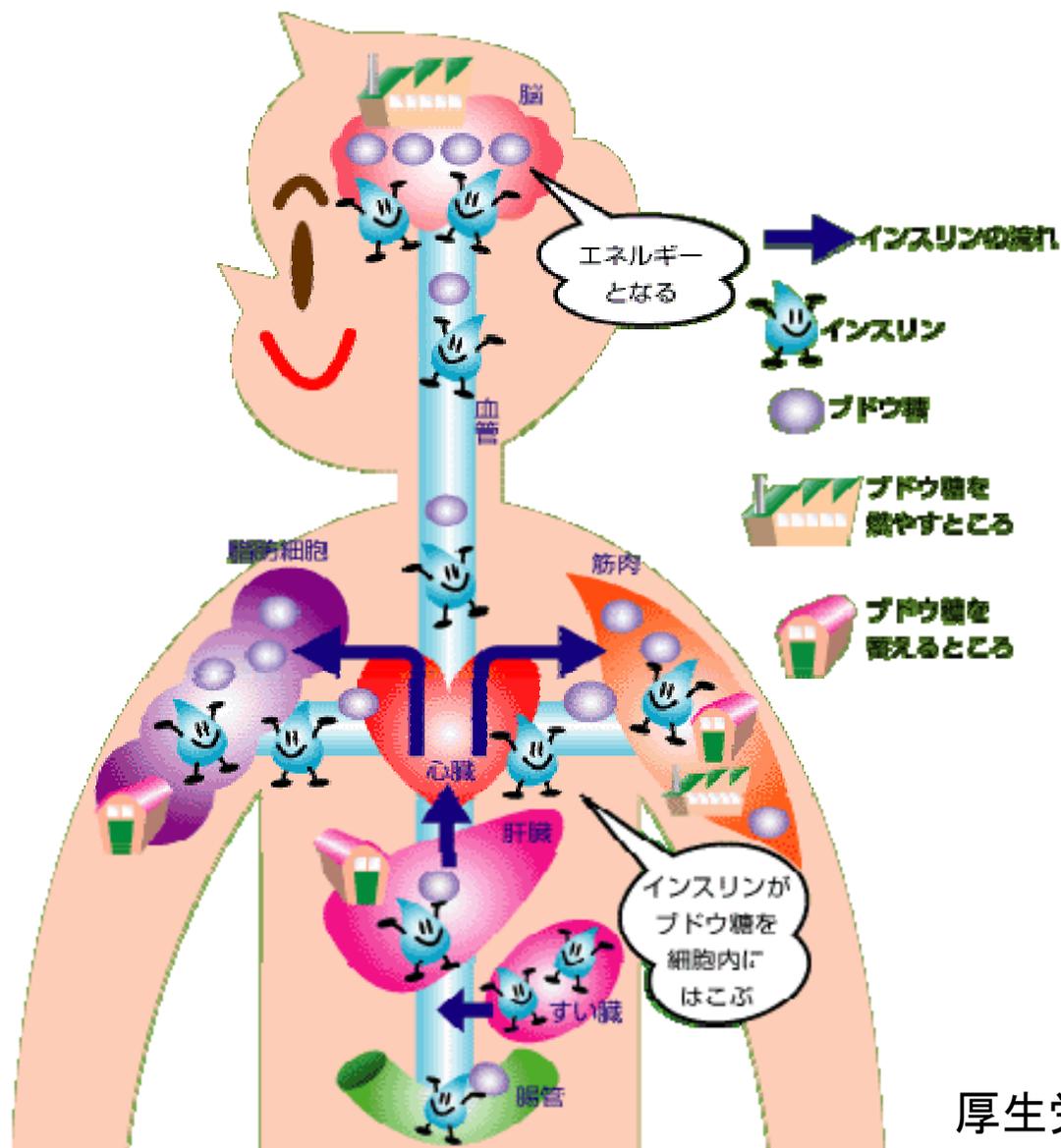
糖尿病

～健康的な体を目指そう～
食生活を見直してみませんか？



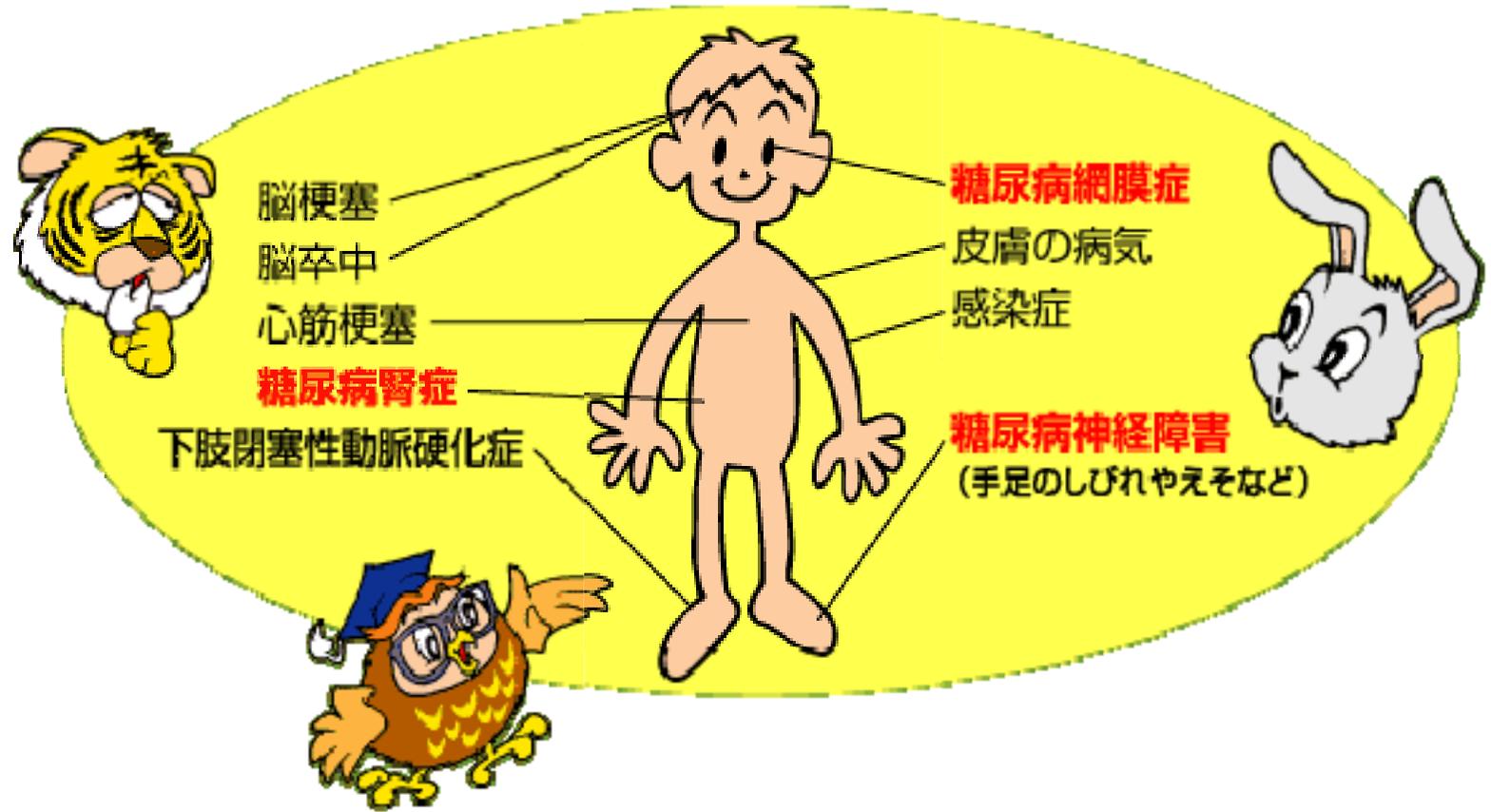
(医) 樹一会 山口病院
管理栄養士 原田多紀子
金古みゆき
平成23年 11月22日

インスリンの働き



厚生労働省HP参照

糖尿病の合併症



糖尿病にないやすいかチェック！

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く極たんに多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 妊娠中血糖値が高いと言われた
- 40歳以上である

血糖値をチェックしましょう

検査名	予備軍が疑われる検査値
空腹時血糖検査	100mg/dl以上
HbA1c	5.2%以上

わるい

こんな「生活習慣」が原因

食べ過ぎ

肥満

運動不足

ストレス

遺伝的要素

糖尿病を防ぐ3つのポイント

肥満を防ぐ

運動習慣
をつける

食生活を
見直す

肥満を防ぐ



肥満ですか？

BMI 計算式

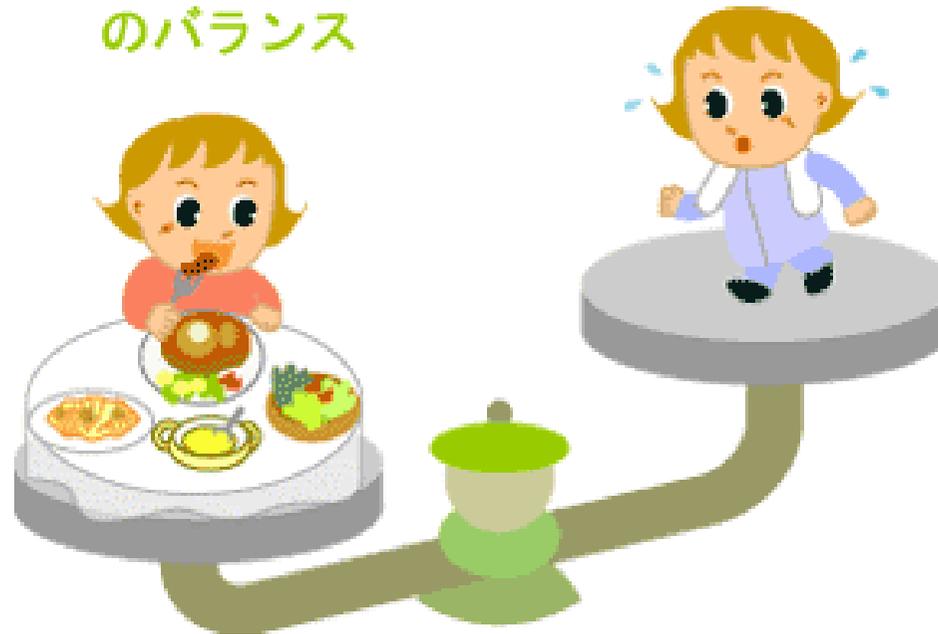
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

肥満の原因

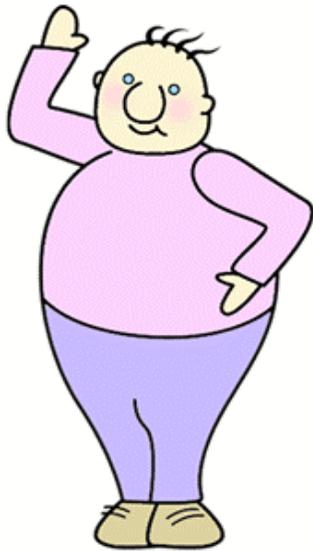
- 『**食べすぎ**』と『**運動不足**』の生活習慣から起こる
- 体脂肪＝摂取エネルギー>消費エネルギー

摂取エネルギーと消費エネルギー
のバランス

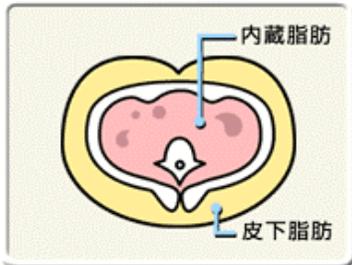


肥満のタイプ

【りんご型肥満】 (内臓脂肪型肥満)



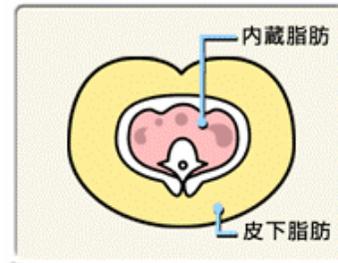
- ★ 内臓周辺に脂肪がつく
- ★ 生活習慣病と関わりが大きい
- ★ 中年太りでお腹が出ているタイプ
- ★ 男性に多く、女性は更年期以降に増加



【洋なし型肥満】 (皮下脂肪型肥満)



- ★ 皮膚の下に集中して脂肪がつくタイプ
- ★ お尻・太股・下腹部がふっくらとしていて女性に多い



りんご型(内臓脂肪型肥満) 肥満の目安

- ウエスト・ヒップ比(ウエスト/ヒップ比)

男性:1.0以上

女性:0.9以上

- ウエストサイズ

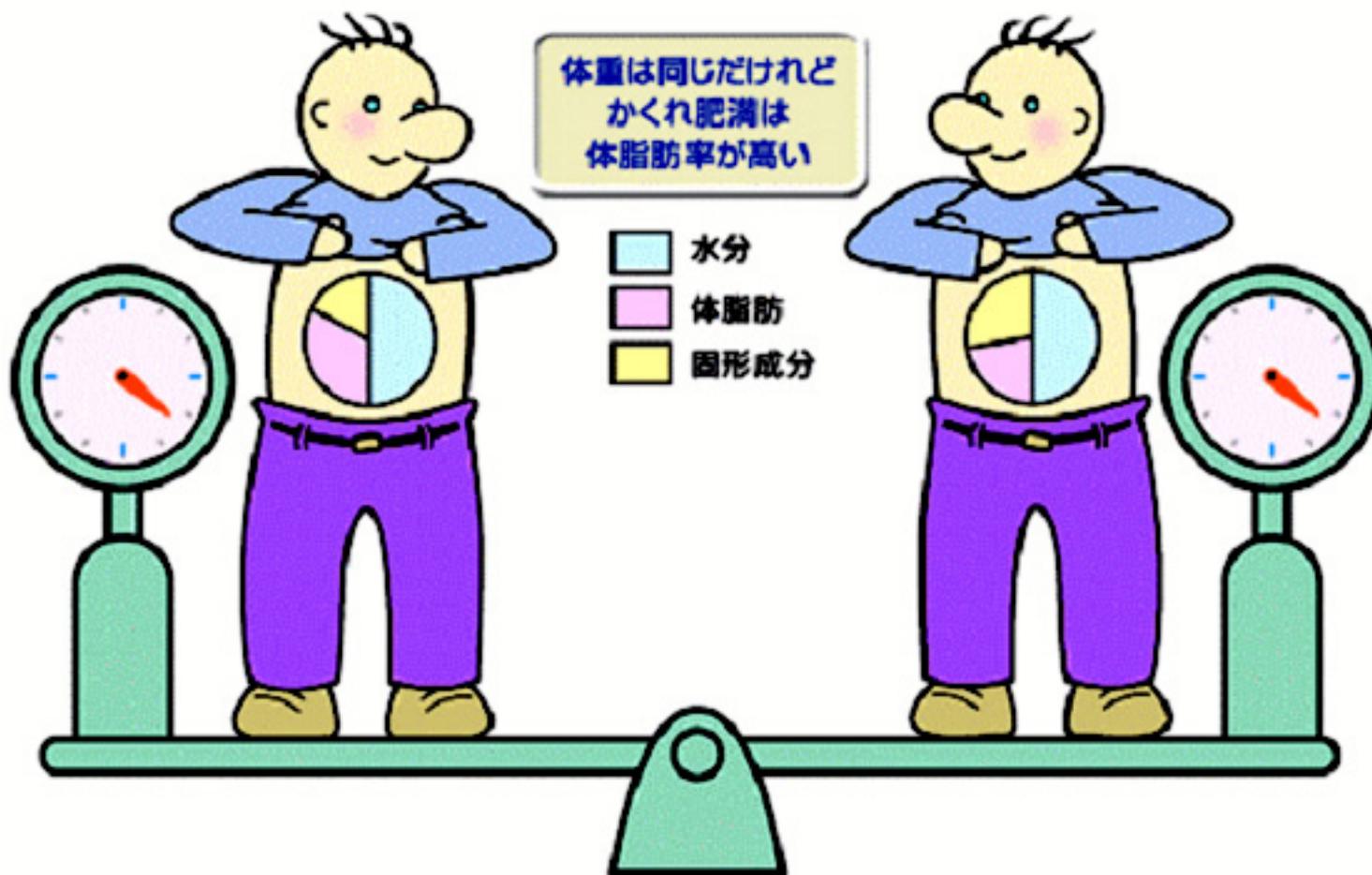
男性:85cm以上

女性:90cm以上



かくれ肥満

『かくれ肥満』とは、体重は正常であるのに、
『身体の中の脂肪組織の割合が多い状態』



食生活を見直す

バランス

量

リズム



野菜は1日350gを目標に



350gの野菜

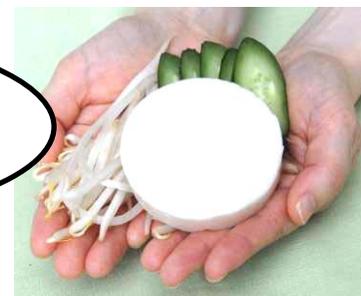


約120gの緑黄色野菜



約120gの淡色野菜①

1/3は色の濃い野菜に



約120gの淡色野菜②

1食に



生だと両手1杯



加熱すると両手1杯

加熱すると摂りやすくなります

どちらを選びますか？



ラーメン



ちゃんぽん

血糖値の上昇を抑える食物繊維



海藻類

きのこ類



野菜・根菜類

果物



ネバネバ食

麦(雑穀類)

食物繊維足りていますか？



主食(ごはん、パン、めん類)を1日3回食べていますか？

のり、わかめ、昆布などの海藻類を1日に1度は食べていますか？

しいたけ、しめじなどのきのこ類を2日に1度は食べていますか？

果物を1日に1度は食べていますか？

ピーナッツ、納豆、豆腐、おからなどの豆製品を1日に1度は食べていますか？

さつまいも、じゃがいもなどのいも類を2日に1度は食べていますか？

ほうれんそう、小松菜など葉物野菜を1日に1度食べていますか？

ごぼう・レンコン・大根など根菜類を1日に1度は食べていますか？

レタス、トマト、きゅうりなどの生野菜よりも、にんじん、ブロッコリーなどのゆで野菜を多く食べていますか？

山芋・おくら・納豆などねばねば食品を2日に1度はたべますか？

摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本
 コーヒーのみ	 コーヒー +砂糖		 野菜ジュース (紙パック)			 コーヒー飲料 (小)		 うんしゅうみかん 濃縮還元ジュース		 グレープフルーツ 濃縮還元ジュース	 りんご 濃縮還元ジュース	 ぶどう 濃縮還元ジュース	 コーヒー乳飲料	 ヨーグルト ドリンク タイプ	 炭酸飲料類 (果実色飲料)
 お茶			 トマト ジュース		 人参ジュース		 ヨーグルト ドリンク タイプ	 乳酸菌飲料 (殺菌乳製品)			 炭酸飲料類 (サイダー)	 炭酸飲料類 (コーラ)			
 ウーロン茶			 乳酸菌飲料 (乳製品)						 コーヒー飲料 (大)			 炭酸飲料類 (サイダー)		 ヨーグルト ドリンク タイプ	

どちらの丸が大きくみえますか？



運動習慣をつける



日常生活で運動量をアップ!

- ◇遠回りして歩く距離を増やす
- ◇駅やバス停はひとつ手前で降りて歩く
- ◇エスカレーター、エレベーターを使わずに階段を使う
- ◇買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- ◇外出する時は少しでも早目に歩く
- ◇テレビを見ながらストレッチをする
- ◇掃除や庭仕事などの家事も運動のひとつ



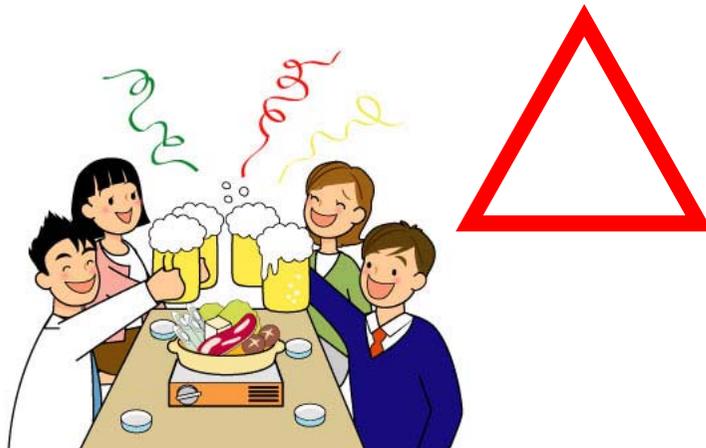
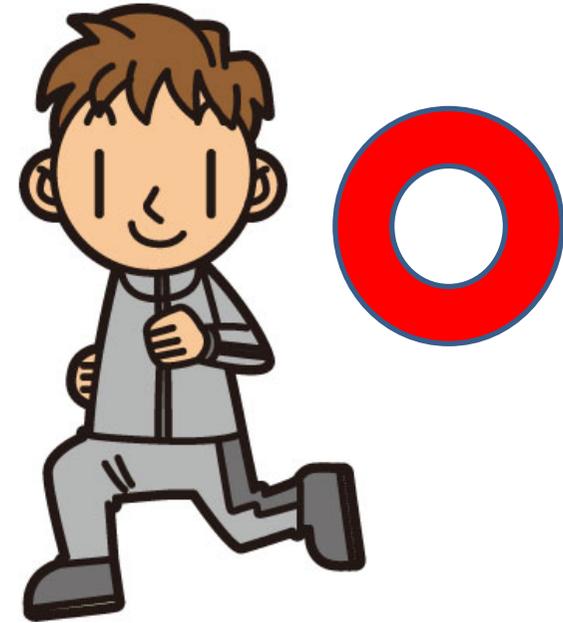
運動をする時の注意事項

- 本日の体調は？(血圧、痛み、違和感など)
- 本日の天候は(寒すぎる、暑すぎる、雨天)
- かかりつけの医療機関(担当医)に相談する
- 準備を怠りなく(専用のシューズなど)
- 運動前の準備体操
- 運動後の整理体操
- こまめな水分補給



無理は禁物

ストレス解消法は？



糖尿病になる前に

控える過食

増やす徒歩

たつぷり食べよう

食物繊維



日本栄養士会 「糖尿病になる前に」より