

第8回 栄養教室

糖尿病の食事療法

～健康的な体を目指そう～

GI値とは？



(医) 樹 一 会 山 口 病 院

管理栄養士 原田多紀子

金古みゆき

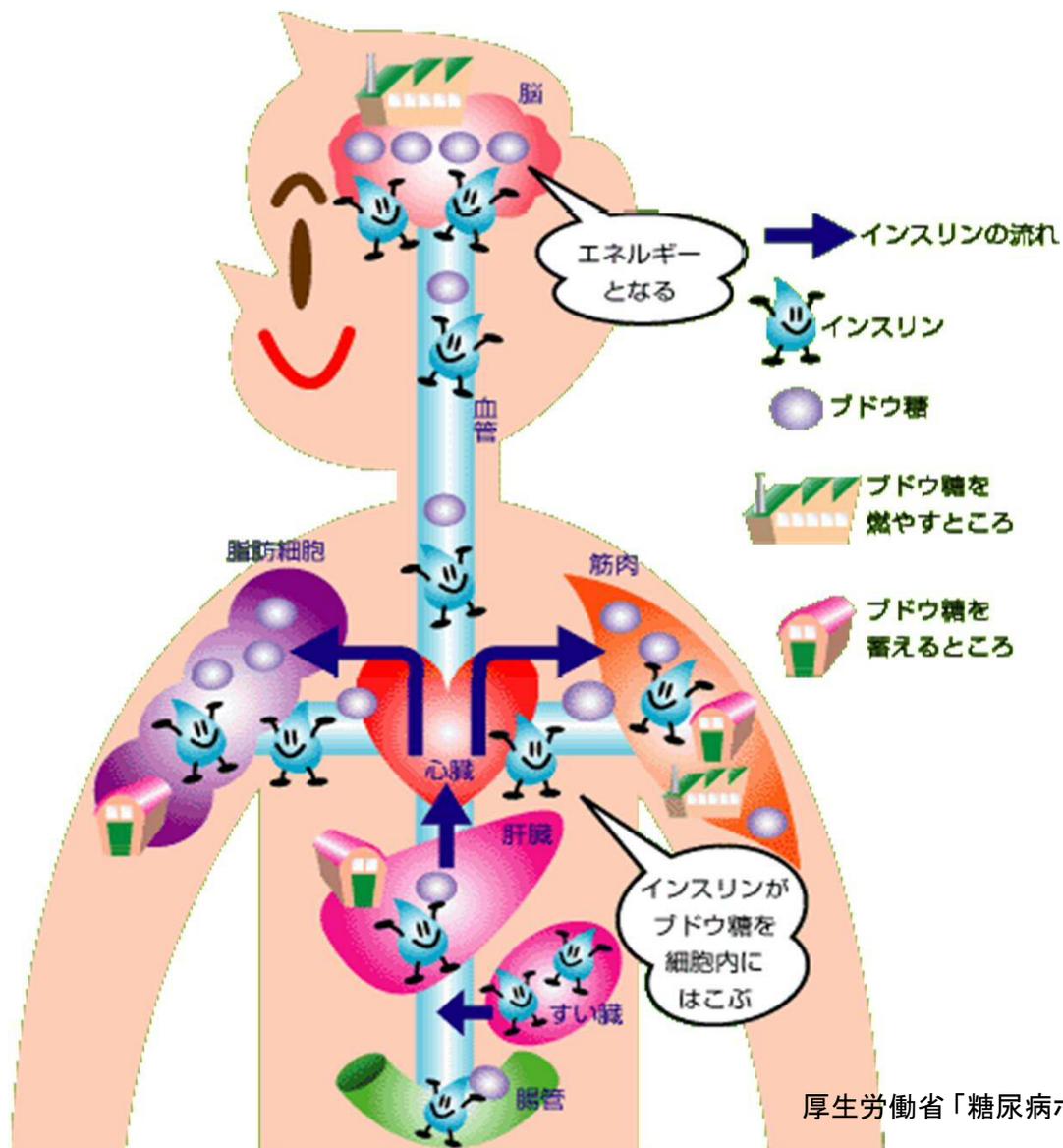
保健師

河村和子

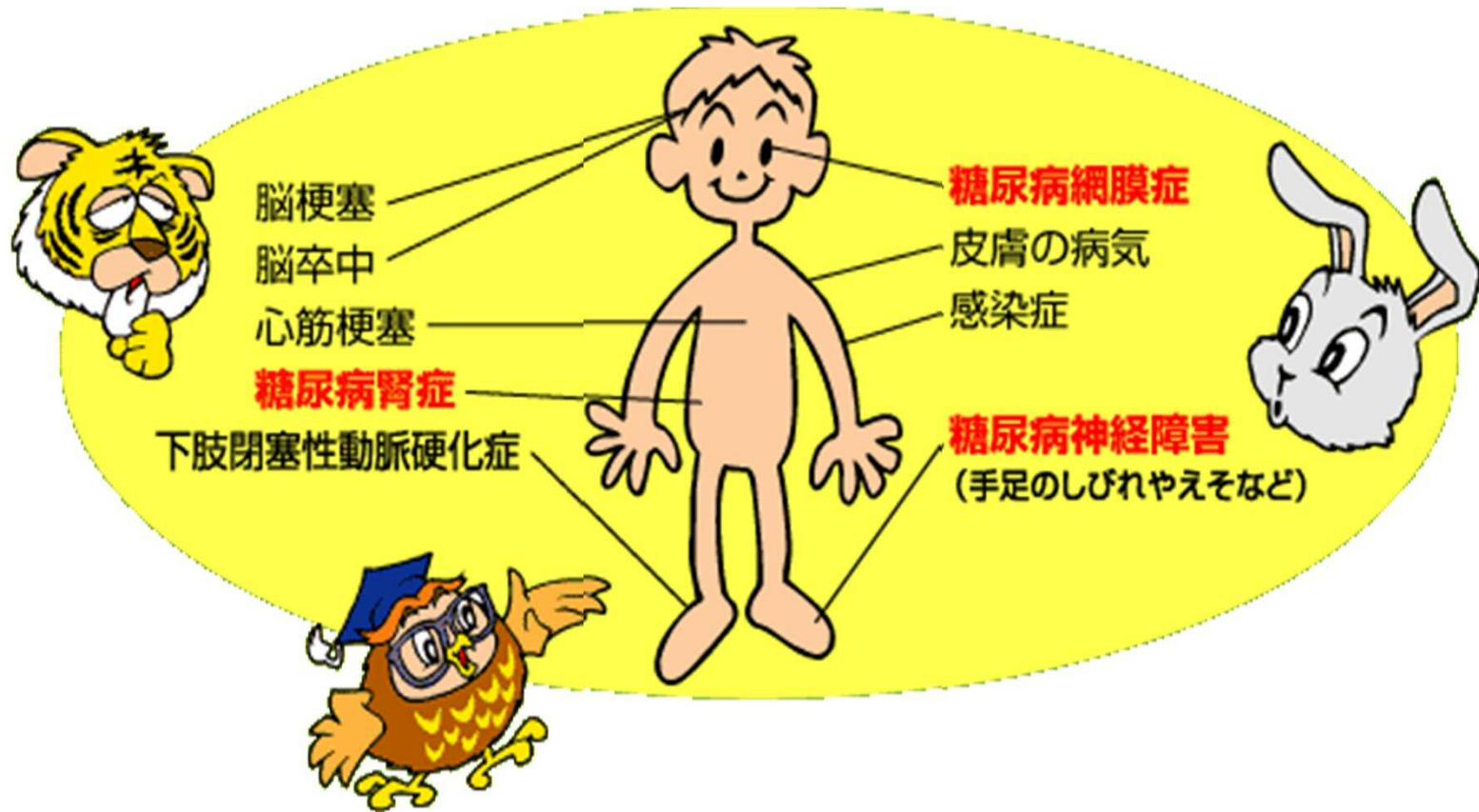
栞山有希

平成24年5月23日

インスリンの働き



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
- ジュース類をよく飲む
- 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(JDS値)	5.2%以上
HbA1c(国際基準値)	5.6%以上

+0.4%

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

食生活を見直す

バランス

量

リズム

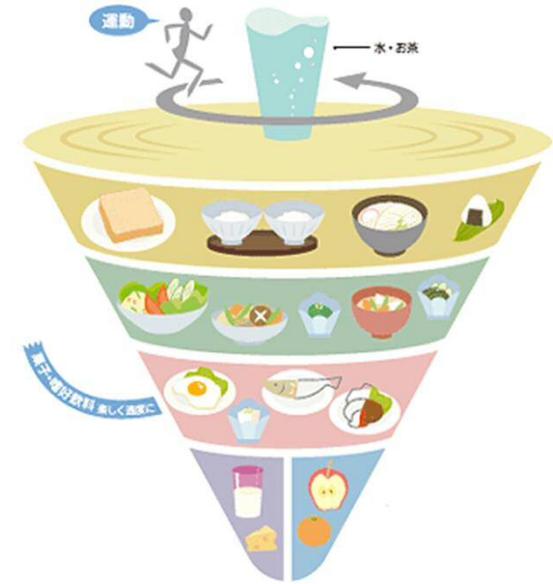


GI値



バランス

★偏らないこと
主食・主菜・副菜が揃っていますか？



リズム

★3食均等に

欠食、まとめ食い

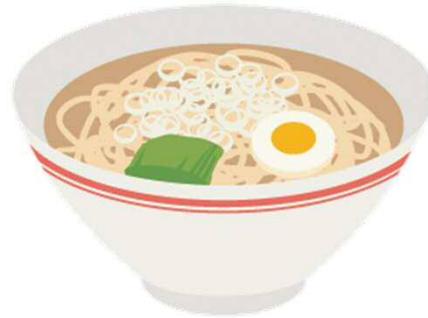
間食・夕食の食べ過ぎ
してませんか？



★早寝・早起きの生活リズムも大切です！



★なんとなく2人前食べる



★うどんにおにぎり、
ラーメンにチャーハン
など、炭水化物の重ね食
いをしていますか？



GI値

とは？

- GI値(グライセミック・インデックス / 血糖値上昇指数)とは、食品の炭水化物50gを摂取した際の血糖値の上昇度合いを、ブドウ糖を100とした場合の相対値で表した数値です。

血糖を上げやすい食べ物と上げにくい食べ物を見分ける数値

この数値が低いほど「**低GI**」と呼ばれます。

白米 > 麦飯、7分つき飯、玄米、発芽玄米

同じ炭水化物でもGI値は違う



発芽玄米 65



麦ごはん 65



全粒パン 50



日本そば 56



スパゲティ 65

精製度の低い物が低GI

以外にも麺類は低い

食べ合わせと順番が大切



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

豆類



ネバネバ食

麦(雑穀類)

甘い物が血糖値を上げる？

高GI



白ごはん > ケーキ > 和菓子



甘くないせんべいも高GI食品です

野菜は1日350gを目標に



350gの野菜

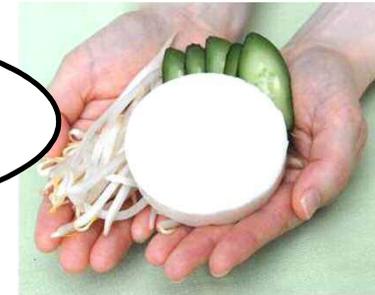


約120gの緑黄色野菜



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

野菜の量は5倍⇒

まとめ

- ◇できるだけ、規則正しく食べましょう
- ◇1食のバランスを考えて食べましょう
- ◇白い食べ物は要注意
- ◇ご飯の前に酢の物・サラダ・乳製品
- ◇食物繊維の多い食べ物をしっかり食べよう
- ◇毎食野菜を食べましょう
- ◇甘いものと上手に付き合おう

