

富山県糖尿病診療用指針ワンポイントレッスン



食事療法について

黒部市民病院 吉澤 都

1. バランスが大事！

糖尿病の食事療法は健康的なバランス食です。基本的な三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）をバランスよく摂取するための推奨摂取比率は、食事の総エネルギーのうち炭水化物50～60%、たんぱく質20%以下を目安とし、残りを脂質とします。患者さんの標準体重から必要摂取エネルギーを算出→1単位=80Calとして単位換算→表1～6に単位配分、これが標準的な糖尿病の食事療法指導の流れです。この流れを患者さんにわかりやすく指導するために作られたのが「糖尿病食事療法のための食品交換表」で2013年に第7版が出版されました。あらゆる食品を6つの食品グループに分類し、1単位当たりの重量が掲載されています。すべての食事の単位配分を最初から指導することは難しいので、まずは主食である表1を総エネルギーの50～60%で計算して指導します。米飯は炭水化物を多く含む表1に分類され、50gで1単位（80Cal）ですので、例えば1日1600Cal（20単位）の人で800～960Cal（10～12単位）と算出、毎食3～4単位の米飯150～200gが主食として計算できます。「まずは、いつも食べているお茶碗でご飯の量を量ってみましょう。」から始めることをお勧めします。

2. 極端な炭水化物制限は控えましょう！

昨今、極端な炭水化物制限食が食後血糖コントロールや減量に効果的であるとの情報が広まり、どのように対応してよいのか困惑されている先生方も多いのではないかと思います。2013年3月、日本糖尿病学会から「日本人の糖尿病の食事療法に関する日本糖尿病学会の提言」が発表されまし

た。その中で「糖尿病治療における炭水化物摂取については、いまだ社会的なコンセンサスを得ておらず、体重の適正化を図るためには総エネルギー摂取量の制限を最優先とし、総エネルギー摂取量を制限せずに炭水化物のみを極端に制限せずして減量を図ることは、その本来の効果のみならず、長期的な食事療法としての遵守性や安全性など重要な点についてこれを担保するエビデンスが不足しており、現時点では薦められない」とされています。食事療法は継続して実行できなければ意味をなしません。日本人がこれまで培ってきた伝統的な食文化を基軸に現在の食生活の変化にも柔軟に対応していく必要があります。

3. 富山県栄養ケア・ステーションを活用してください！

日本糖尿病学会から出版されている「糖尿病診療ガイドライン2016」の中で食事療法の実践にあたっての管理栄養士による指導は推奨グレードA、合意率100%で有効と評価されています。特に罹病期間が短いほど指導効果は高いことから、糖尿病の食事指導の実践には早くから指導スキルに富んだ管理栄養士が関わるのが推奨されます。「糖尿病と診断したら、まず管理栄養士による食事指導を開始する」という診療体制が富山県下において広く普及することを願っています。「公益社団法人 富山県栄養士会」は富山県栄養ケア・ステーション事業としてクリニック等医療機関への管理栄養士の派遣を行っております。詳細は「富山県栄養士会」ホームページをご参照の上、ご活用いただければ幸いです。