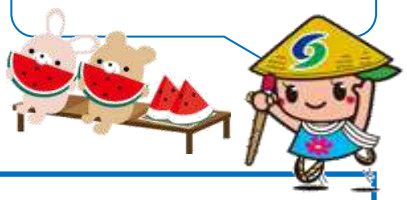
NSTだより

さぬき市民病院
NST＆嚥下治療センター
発行：2021 年 8 月　VOl.33

今月の編集担当：
栄養管理科



糖尿病の栄養管理について

糖尿病は、40 歳以上の日本人 10 人のうち 1 人が罹患しており、国民病の 1 つとなっています。最近急増している 2 型糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法です。

適正エネルギー量を知ろう！

食事療法を行ううえでの適正な摂取エネルギー量とは、適正な体重を維持し日常生活が支障なく営めるエネルギー量です。年齢、性別、身長、体重の推移、生活活動強度、血糖値に基づいて個別に決定されます。成人糖尿病患者における 1 日の摂取エネルギー量の目安は、目標体重と身体活動量から算出されます。適正なエネルギー量と体重を知りましょう。

エネルギー摂取量＝目標体重×身体活動量

- 目標体重の計算方法
  目標体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×BMI：22(65歳以上は22～25)
- 身体活動量の目安
  - 軽い労作(大部分が座位の静的活動)
    25～30kcal/kg目標体重
  - 普通労作(座位中心だが通勤、家事、軽い運動を含む)
    30～35kcal/kg目標体重
  - 重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある)
    35～kcal/kg目標体重

血糖コントロールをよくする食事のポイント

参考：日本糖尿病学会、食品交換表

★血糖値に影響を及ぼす栄養素は、主に炭水化物です。
1 回の食事で食べる主食の量を決めておきましょう。

★食物繊維は、血糖上昇を抑える働きがあります。
野菜を先に食べる、ゆっくりよく噛んで食べるなど、
食べ方も工夫してみましょう。

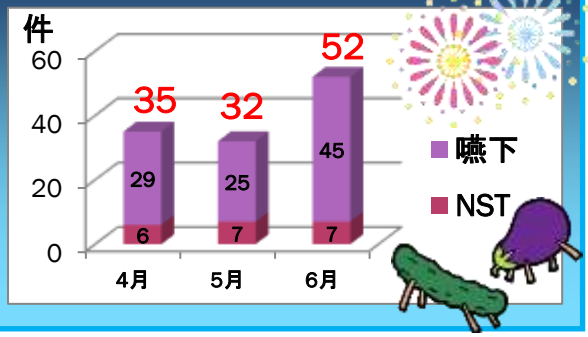
★たんぱく質は、目標体重 1kg 当たり 1.0～1.2g 摂りましょう。
肉、魚、卵、大豆製品などを毎食片手のひら一杯が目標です。

★脂質・塩分は控えめに…

糖尿病食は、何を食べたら良い？ではなく、
食事内容のバランスが大切です。

暑い夏、水分摂取も心掛けましょう。お酒やジュースは、水分の代わりにはなりません！
糖尿病は、治療によって一旦良くなっても食事療法の継続が重要です。できることから始めましょう。腎不全や他の病気がある方は、スタッフにご相談ください。　担当：専従管理栄養士　木下亜紀子

月別栄養サポートチーム加算件数



●高齢者糖尿病について

糖尿病がない人と比べ 1.52 倍サルコペニアが起こりやすく、1.4～4 倍転倒しやすいと言われています。筋肉量を減少させないよう、たんぱく質の多い食材を摂りましょう！