

# これでバッチリ👌 糖尿病の食事

## 今・これから気を付けたい食事のポイント

みなさん、いかがお過ごしですか。北九州若杉病院 生活習慣病療養支援委員会です。  
段々と過ごしやすい気候に移り変わり、あっという間に冬を迎えそうですね。クリスマスやお正月など楽しい時間が待っている反面、今年は新型コロナウイルスが大流行した1年となりました。  
第2波もひとまず落ち着きましたが、インフルエンザ等冬に流行する感染症のことも考えると、まだまだ感染予防対策に気が抜けなかったり、お家に留まるお時間が長かったり…ということが続きそうですね。

今回は『お家時間』が増えた今そして冬の行事ごとを控えているこれから、体重や血糖と上手に付き合っていくための食事のポイントについて、いくつかご紹介できればと思っています。

### 身体の変化を把握しよう

外出頻度が減りお家時間が増えると自然に「運動量が減る」、「間食の回数が増える」等気付かないうちに血糖が高くなってしまう場合があります。そこで、ご自身の『食事内容』や『体重』を知る・また記録することをお勧めさせていただきます。

血糖と上手に付き合っていくコツは日々の変化を小さく抑えることです。（例えば、朝食・昼食の食事量の変化、平日・休日の間食の変化など）日々の変化が大きいほど血糖の振り幅は大きくなり、身体に負担をかけてしまいます。検温と一緒に体重を測ってみることや「食事内容」を簡単に記録してみることで、体重が増えた・血糖が上がった日は食事の量が多すぎないかご自身で振り返る機会を作ってみてください。



### 「規則正しい食事」ってどういうこと？

糖尿病の食事療法の中で「規則正しい食事をしましょう」という言葉を耳にしたことがある方は多いと思います。しかし、簡単に規則正しくと言われるだけでは何をどうしたらよいのかと思われる方もいらっしゃるのではないかと思います。

規則正しくとは、『朝昼夕3食の食事をする』『食事をする間隔を均一にする』『毎食の食事量を均一にする』を大切にしていきたいと思います。

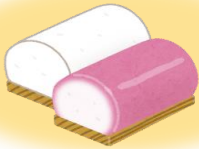
血糖値は高い状態が続くこと、そして変動が大きくなることで身体に負担を及ぼします。生活の中で最も血糖を左右する要因が「食事」です。血糖は食事をすることで上昇し、数値は食事の内容・量で変動します。例えば、「今日は朝食は食べなかったから昼食をたくさん食べよう」、そうすると食事を摂らなかった時間が長い分、次の食事を摂った際の血糖値は反動で上昇する傾向にあります。また、お腹が空きすぎると食事量が自然に増え食後に血糖が高くなり過ぎることもあります。中々、3食の食事が難しいという方はコップ1杯の牛乳からなど簡単なものから挑戦してみてください。

食事をする時間を均一にということはクリアできたけれど、3食とプラスして10時・15時に間食などを挟んでしまうと今度は食事を摂らない時間が少な過ぎて、血糖がきちんと下がる時間を確保できなくなり、血糖が高い状態が続いてしまいます。どうしても間食がやめられない…という方はかかりつけの先生に相談し許可された量を食後に摂ることをお勧めします。

## そっか～これも炭水化物だったのか！

糖質を多く含む炭水化物は、身体のエネルギーになる重要な栄養素であると同時に血糖に最も影響する栄養素でもあります。いつもと少し違った料理が並ぶクリスマスやお正月、そんな中気付かないうちに炭水化物が中心となる食事を一緒に食べる「重ね食べ」（例えば『お雑煮 + お赤飯』など）に気を付けましょう。また、おせちは保存が効くようにほとんどのものにお砂糖が多く使用されています。お雑煮は具沢山に、おせちを食べるからその分お赤飯を少なめになどご自身で調節することで血糖の上昇を予防しましょう。

以下は、それぞれのおせちの由来と血糖にどう影響を及ぼすかを簡単に一覧にしたものです。お時間のある際にでも、ご覧ください♪



**かまぼこ**

お魚のすり身ですが砂糖やでんぷんが使われており意外にも糖質は高めです。赤は浄化、白は魔除けの意味が込められています。



**栗きんとん**

漢字で書くと「金団」金運を呼び縁起物です。栗はお芋より糖質が多く、砂糖たっぷりでおせち界NO.1に糖質が多いです。



**伊達巻き**

形が巻物に似てるので、知識が増えるようにと願いが込められています。砂糖が含まれている為数はセーブして下さい。



**なます**

水引を象るとされ、平和を願っています。酢の効果で血糖の上昇を緩やかにしてくれますが、砂糖を含むので食べ過ぎは禁物。



**海老**

糖質はやや含まれていますがタンパク質効果で血糖の上昇は比較的緩やかです。茹でるとお年寄りの腰のように曲がるので長寿の願いが込められています。



**昆布巻き**

「こぶ」は「よここぶ」として縁起が良いとされました。こんぶ自体に意外にも糖質量が多いこと、砂糖も使用しているので食べ過ぎはお勧めしません。



**田作り**

片ロイワシを肥料とした田畑が豊作したことから五穀豊穡の願いが込められています。食材の糖質量は少ないですが、砂糖などを含むので注意。



**数の子**

おせちの中で最も低糖質、高たんぱくな食品です。最初に食べるのもお勧めです。数の子は、卵の数が多いため、子孫繁栄を願う縁起物です。

いかがでしたでしょうか。血糖をコントロールする上で最も大切なのは「食事」です。運動やお薬も勿論コントロールする上で大切です。しかし、やはり日々の食生活を疎かにしてしまうと折角毎日運動やお薬を継続していたとしても、血糖は乱れてしまいます。運動・お薬の効果を最大限に発揮するためにも、このお便りがご自身の日々の食生活をもう一度見直すきっかけになれば幸いです。

まだまだ感染症に油断できない日々が続きますが、また落ち着きましたら「健やかライフ教室」を開催し有意義な時間を皆様とともに過ごせたらと思っています。体調にお気をつけて、残りの2020年も皆さまが楽しく過ごせますようお祈りしています。