

糖尿病

ワンポイントアドバイス

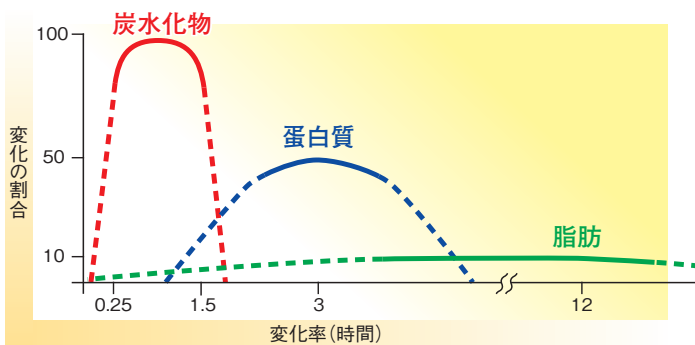
カーボ(炭水化物)カウントで 血糖コントロール



糖尿病の合併症を予防するためには、血糖コントロールが重要です。最近、食後血糖管理の重要性が明らかになってきました。

食べた栄養素によって、血糖の上がり方は異なります。

栄養素が血糖に変わる速度



- ▶ **炭水化物**は、消化・吸収が早く、他の栄養素と比較して最も早く大きく食後血糖値を上昇させます。
- ▶ **たんぱく質**は、50～60%がブドウ糖に置き換わります。血糖上昇作用は少ないですが、ゆっくりブドウ糖に変換されるので食後4時間から12時間後に血糖が上昇する場合があります。
- ▶ **脂質**は、約10%がブドウ糖に置き換わります。消化に時間がかかるため、食直後の血糖は高くなく、3～5時間後に血糖が上昇することがあります。

このように、食後の血糖上昇に最も影響を与えるのは炭水化物です。炭水化物を多く含む食品には、ご飯・パン・芋などの主食、乳製品、果物、一部の野菜、菓子類、ジュースなどがあります。そこで、食べた炭水化物の量

を知る(=カーボカウントをする)ことは、血糖コントロールにたいへん有用です。毎日同じ時間におおよそ同じ量の炭水化物をとることが理想です。

カーボカウントは、低炭水化物ダイエットとは別のもので、炭水化物を上手に食べるための方法です。脂肪をとりすぎると太りやすくなりますし、たんぱく質をとりすぎると腎臓に負担をかけてしまいます。また、炭水化物を含む食品は、食物繊維やビタミン・ミネラルの供給源でもありますので、バランスよく栄養素をとることが大切です。総摂取カロリーに対し50～60%は炭水化物、たんぱく質15～20%、脂質20～25%とりましょう。

その他、血糖コントロールを改善する食べ方として、以下のものがあります。

- 1 ゆっくりよくかんで食べましょう。満足感が増えて食べすぎを防ぐことができます。
- 2 野菜や海藻など食物繊維の摂取量を多くしましょう。血糖上昇が緩やかになり、コレステロールの排泄も促進されます。
- 3 脂質含有量を少なくしましょう。食後高血糖の持続時間が短縮します。

空腹感を抑えたいときには、野菜ステック、糖分をおさえた寒天ゼリー、おでんこんにゃく、無糖コーヒー、お茶などを活用しましょう。

(管理栄養士・糖尿病療養指導士 入江 喜美子)



三重病院 外来糖尿病教室

6月開催のお知らせ

「ぐっすり眠って、 快適に過ごしましょう」

睡眠は、食事、運動に続く第3の生活習慣として注目され始め、糖尿病のある方にも、よい眠りは非常に大切です。ぐっすり眠るためのアドバイスや睡眠薬の使い方についてお話しします。

日時●平成22年6月23日(水)
14:00～15:00

場所●三重病院 研修棟
(外来棟玄関にむかって左側の建物です)

担当●2病棟看護師 薬剤師

★関心のある方はどなたでも参加できます。
当日直接会場にお越しください。
参加費は無料です。お問い合わせは

三重病院 059-232-2513 内科外来まで