



健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局 多久店

☎0952-71-2087

第52号 2019年10月 発行



食欲の秋ですが食べ過ぎてはいませんか？血糖値や体重が気になる方は食事の量やバランスに注意しましょうね！

● 食事療法について

食事療法のコツ

食事療法では毎日のちょっとした心がけが大切です。

- ゆっくり、よくかんで食べる。
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- バランスよく食べる。
- 食事は腹八分目でストップしておく。
- 夜遅く、寝る前には食べない。

ちょっとしたことですが、食事療法を効果的にするコツです。うまく続けられないことも、もちろんあります。そんなときは、時々、好きなものを食べてもよいご褒美の日を作ってもよいでしょう。



1日に必要なエネルギー量

1日あたりの適正なエネルギー量の計算には、下の式が用いられます。体格（身長・体重）と身体活動量で、1日の食事で摂取する適正なエネルギー量が決まります。性別・年齢・血糖コントロール・合併症があるかないか、などによって糖尿病の方ごとに状況が異なり、下の計算式に当てはまらない方もいます。実際には、主治医と相談して決めましょう。

$$1 \text{ 日の適正なエネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \text{ (注1)} \times \text{身体活動量 (注2)}$$

注1 標準体重：標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

注2 身体活動量

 <p>軽労作（デスクワークが多い職業など）：25～30 (kcal/kg 標準体重)</p>	 <p>普通の労作（立ち仕事が多い職業など）：30～35 (kcal/kg 標準体重)</p>	 <p>重い労作（力仕事が多い職業など）：35～ (kcal/kg 標準体重)</p>
--	--	--

例：身長 160 センチメートルでデスクワークが多い人の場合






- 標準体重： $1.6\text{ (m)} \times 1.6\text{ (m)} \times 22 = 56.3\text{ (kg)}$
- 身体活動量：軽労作となるため、身体活動量は、 $25 \sim 30\text{ (kcal/kg 標準体重)}$
- 1日の食事で摂取した方がよい適切なエネルギー量： $56.3\text{ (kg)} \times 25 \sim 30\text{ (kcal/kg 標準体重)} = 1,400 \sim 1,700\text{ (kcal)}$ と、計算できます。

100kcal マイサイズを使って お手軽にカロリー計算



栄養素の配分・バランスのとれた食事

エネルギーのもととなる三大栄養素は、炭水化物・たんぱく質・脂質です。

 <p>炭水化物</p> <p>ブドウ糖となり、私たちのからだのエネルギー源となります。</p>	 <p>たんぱく質</p> <p>筋肉や臓器などからだを形作る重要な栄養素です。</p>	 <p>脂質</p> <p>からだのエネルギーとなり、ホルモン、細胞などを作る材料となります</p>
--	--	--

それぞれ、からだの中では欠かすことのできない栄養素です。また、骨や歯の材料となるのは、カルシウムなどのミネラルです。身体の働きを正常に保つためにも、さまざまなミネラル（鉄・銅・亜鉛など）やビタミンなどが必要です。からだを作り、からだの調子を整えるには、さまざまな栄養素をバランスよく食べることが大切です。

では、バランスのとれた食事とはどんな食事ですか？



いろいろな栄養素を、適量とるのが、バランスのとれた食事です。

具体的には、主食（ごはん、パン、めん類など）、良質なたんぱく質を含むおかず（魚類、大豆製品、卵、肉類など）、野菜、きのこ、こんにゃく、海藻、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、果物など1日の中でいろいろな食品を組み合わせることでバランスのよい食事に近づきます。