

資料編

糖尿病重症化予防 栄養食事指導聞き取り用紙

取り扱い注意！！

氏名		年齢	性別	身長	体重	BMI	体重減少	喫煙
様		歳	男・女	cm	kg	kg/m ²	あり・なし	あり・なし
腎機能評価						糖尿病評価		
検査項目	eGFR	クレアチニン	尿たんぱく	血糖	HbA1c	空腹時血糖		
検査結果	mL/min/1.73m ²	mg/dL	- ・ +/- + ・ 2+ ・ 3+	/	%	mg/dL		
目標			減塩がうまくいくと減る	130/80				
指示カロリー:			kcal	たんぱく質:		g	食塩 g	
起床時間	時	食事内容			アセスメント			
朝食	喫食時間 調理作成者 本人・家人	主食		糖質量	多い	適量	少ない	
		主菜		たんぱく質量	多い	適量	少ない	
		副菜		野菜	多い	適量	少ない	
		漬物/梅干し/汁など		食塩	多い	適量		
		飲み物		シヨ糖	含む	含まない		
間食の有無								
昼食	喫食時間 調理作成者 本人・家人	主食		糖質量	多い	適量	少ない	
		主菜		たんぱく質量	多い	適量	少ない	
		副菜		野菜	多い	適量	少ない	
		漬物/梅干し/汁など		食塩	多い	適量		
		飲み物		シヨ糖	含む	含まない		
間食の有無								
夕食	喫食時間 調理作成者 本人・家人	主食		糖質量	多い	適量	少ない	
		主菜		たんぱく質量	多い	適量	少ない	
		副菜		野菜	多い	適量	少ない	
		漬物/梅干し/汁など		食塩	多い	適量		
		飲み物		シヨ糖	含む	含まない		
間食・夜食の有無								
アルコールの有無	無・有（種類 量）			頻度:毎日・休肝日 回/週 機会飲酒（ 回/月）				
食べ方	早食い	普通	遅い	就寝時間	時	（睡眠時間 時間）		

課題整理

問題点		改善提案
<input type="checkbox"/> 食事が不規則	<input type="checkbox"/> 炭水化物に偏っている	<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べる
<input type="checkbox"/> 欠食が多い(朝・昼・夕)	<input type="checkbox"/> 砂糖の摂取が多い	<input type="checkbox"/> 間食や夜食は控える
<input type="checkbox"/> 夕食が遅い	<input type="checkbox"/> 運動不足	<input type="checkbox"/> よく噛んでゆっくり食べる
<input type="checkbox"/> 間食、夜食が多い	<input type="checkbox"/> 食事摂取不足	<input type="checkbox"/> アルコールは週2日は休肝日をとっている
<input type="checkbox"/> 早食い・まとめ食い		<input type="checkbox"/> ごはんの代わりにお酒を飲まない
<input type="checkbox"/> アルコールの多量摂取	<input type="checkbox"/> バランスの改善	<input type="checkbox"/> 外食するならバランスのよいものを、腹八分に
<input type="checkbox"/> 外食が多い	<input type="checkbox"/> 野菜から食べる	<input type="checkbox"/> 炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスがよい
<input type="checkbox"/> 野菜の摂取量が少ない	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を控えている	<input type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻類を多く食べる

CKD重症度分類

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病関連腎臓病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30~299	300以上
高血圧性腎硬化症 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	≧90	
	G2	正常または軽度低下	60~89	
	G3a	軽度~中等度低下	45~59	
	G3b	中等度~高度低下	30~44	
	G4	高度低下	15~29	
	G5	高度低下~末期腎不全	<15	

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを ■ のステージを基準に、■、■、■ の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。
(KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変)

注：わが国の保険診療では、アルブミン尿の定量測定は、DM または DM 性早期腎症であって微量アルブミン尿を疑う患者に対し、3カ月に1回に限り認められている。DM において、尿定性で1+以上の明らかな尿蛋白を認める場合は尿アルブミン測定は保険で認められていないため、治療効果を評価するために定量検査を行う場合は尿蛋白定量を検討する。

出典：日本腎臓学編・著:CKD 診療ガイド 2024,p26,東京医学社

血糖コントロール目標 (65歳未満)

コントロール目標値 ^{注) 4}			
目標	血糖正常化を ^{注) 1} 目指す際の目標	合併症予防 ^{注) 2} のための目標	治療強化が ^{注) 3} 困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2024, P.23, 文光堂, 2024

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c値)

患者の特徴・健康状態 ^{注1)}	カテゴリーI		カテゴリーII	カテゴリーIII
		① 認知機能正常 ^{かつ} ② ADL自立	① 軽度認知障害~軽度認知症 または ② 手段的ADL低下、基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など)の使用	なし ^{注2)}	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり ^{注3)}	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%) 8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹患期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重度低血糖の可能性が高くなることに十分注意する。

出典：日本老年医学会・日本糖尿病学会 編・著:高齢者糖尿病診療ガイドライン 2023,p94,南江堂

◆腎臓の働き

体内をめぐった血液をろ過



老廃物や余分な水分などを尿として排泄

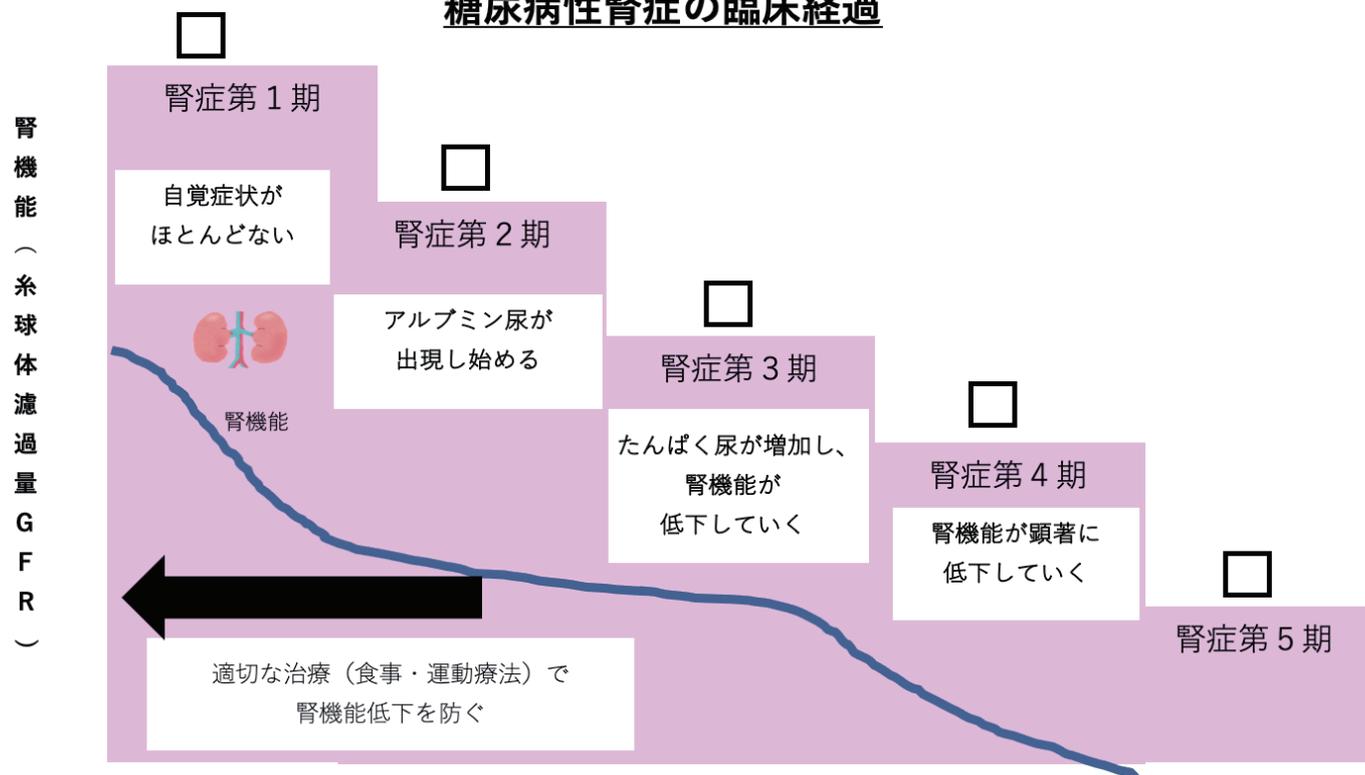
血糖コントロール不良（高血糖の持続）→ 腎臓の働きが低下



- ・ 体内の老廃物が排泄されにくい
- ・ ナトリウム（食塩）が排泄されにくい

糖尿病性腎症は、たんぱく尿と腎機能により第1期～第5期までの5つの病期に分けられます。血糖と血圧の管理はいずれの病期においても重要であり、腎症の進行を抑制するうえで食生活管理が治療の柱となります。

糖尿病性腎症の臨床経過



腎症の病期に応じて継続的な食事療法を行うことが、透析予防につながります

早期からの治療が非常に重要となります

あなたの指示栄養量は？

指導日： 年 月 日

★基準となる体重を知りましょう★

身長	cm	65歳未満	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22$
体重	kg	65歳～74歳	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$
BMI	kg/m^2	75歳以上	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$

あなたの目標体重は _____ kg

■糖尿病性腎症の病期別 目標栄養量（1日あたり）

あなたの 病期	病期	エネルギー		たんぱく質		食塩
		kcal/kg 目標体重	換算	g/kg 目標体重	換算	
<input type="checkbox"/>	第1期 (正常アルブミン尿期)	目標体重 ×エネルギー 係数	kcal	20% エネルギー未満	g	男性7.5g/日、 女性6.5g/日未 満
<input type="checkbox"/>	第2期 (微量アルブミン尿期)		kcal	20% エネルギー未満	g	高血圧があれば 6g未満
<input type="checkbox"/>	第3期 (顕性アルブミン尿期)	30～ 35	kcal	0.8～ 1.0	g	6g未満
<input type="checkbox"/>	第4期 (GFR高度低下・末期腎 不全期)	30～ 35	kcal	0.6～ 0.8	g	6g未満

- ・糖尿病性腎症では、その程度に応じてたんぱく質や食塩を制限していきます。
- ・たんぱく質の必要量は、年齢や個々の栄養状態により異なっているため、過度なたんぱく質摂取不足は注意が必要です。

いずれの病期においても、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を1日3食規則正しく摂ることが重要です。

糖尿病性腎症第2期(微量アルブミン尿期)の食事療法

糖尿病性腎症の治療には血糖・血圧コントロールが重要です。
腎症第2期では、基本的な糖尿病の食事療法に加え食塩制限が必要です。

①エネルギー量の管理

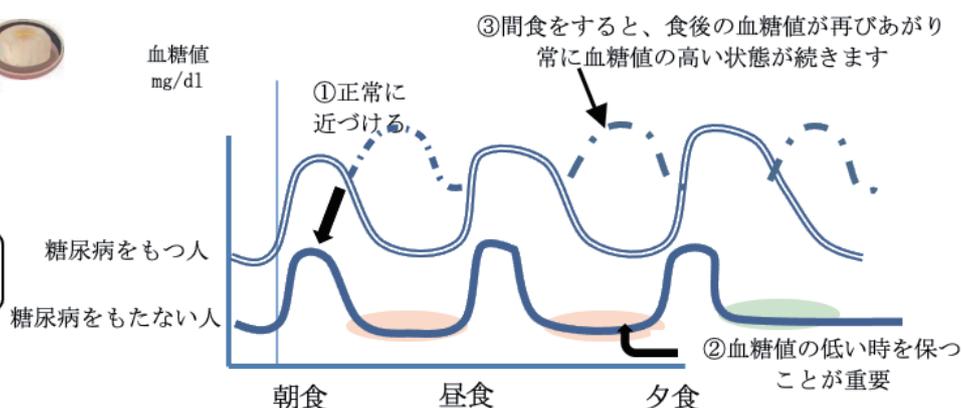
1日3食で規則正しい食生活を。食べ過ぎは血糖値の上昇の原因になり、肥満につながることで血糖値が上がりやすい体質(インスリン抵抗性)になるため注意が必要です。



②食事バランス調整

エネルギー調整だけでなく、食事バランスを整えることで食後血糖値の上昇を抑えることができます。

血糖値の1日の動き



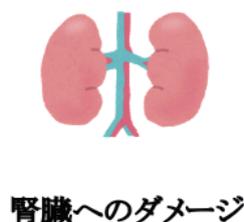
③食塩量の制限

食塩の過剰摂取

喉の渇き、飲水過多

循環血漿量の増加

血圧上昇

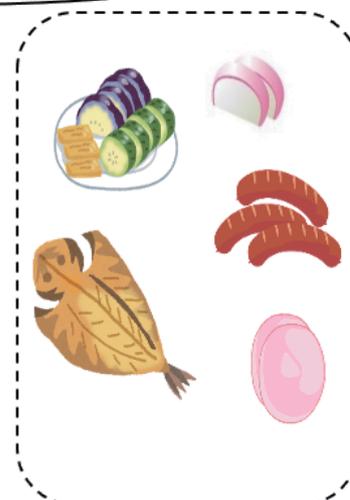


食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。

減塩目標：食塩 6g未満/日

【減塩のポイント】

- ・加工食品を避ける
- ・減塩調味料の活用
- ・香味野菜の活用
- ・汁物の回数を減らす
- ・酢など酸味の利用



糖尿病性腎症第3期（顕性アルブミン尿期）の食事療法

糖尿病性腎症の治療には血糖・血圧コントロールが重要です。

腎症第3期では、食塩制限に加えたたんぱく質摂取量にも注意が必要です。

①エネルギー量の管理

1日3食で規則正しい食生活を。食べ過ぎは血糖値の上昇の原因になり、肥満につながることで血糖値が上がりやすい体質（インスリン抵抗性）になるため注意が必要です。



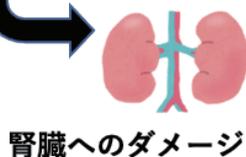
②食塩量の制限

食塩の過剰摂取

喉の渇き、飲水過多

循環血漿量の増加

血圧上昇



食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。

減塩目標：食塩 6g未満/日

【減塩のポイント】

- ・加工食品を避ける
- ・減塩調味料の活用
- ・香味野菜の活用
- ・汁物の回数を減らす
- ・酢など酸味の利用



③たんぱく質量の調整

たんぱく質の過剰摂取は腎機能低下を促進する可能性があります。

たんぱく質は骨や筋肉となる大切な栄養素ですが、体内で利用された後は燃えカスとして腎臓から排泄され、その量が過剰となると腎臓に負担をかけることにつながります。



たんぱく質の過剰摂取

腎機能障害

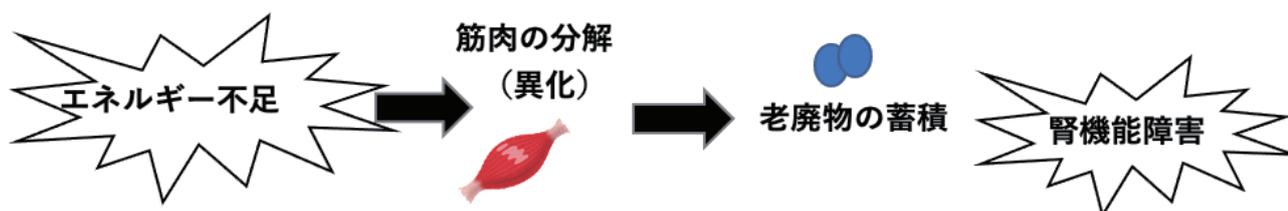
たんぱく質は色々な食品に含まれていますが、良質なたんぱく質は赤身肉、魚、卵、大豆製品などに含まれています。

糖尿病性腎症第4期（GFR高度低下・末期腎不全期）の食事療法

糖尿病性腎症の治療には血糖・血圧コントロールが重要です。
腎症第4期では病態に応じた食事調整が必要となります。

①エネルギー量の管理

低栄養の状態は腎臓へ強い負担をかけることとなります。たんぱく質の過剰摂取を避けて、脂質や糖質から上手にエネルギーを確保することが必要です。



腎性貧血の影響でHbA1cが低くなり、みかけ上では血糖コントロールが改善したようになることがあります。

②たんぱく質量の調整

たんぱく質の過剰摂取は腎機能低下を促進する可能性があります。
たんぱく質は骨や筋肉となる大切な栄養素ですが、体内で利用された後は燃えカスとして腎臓から排泄され、その量が過剰となると腎臓に負担をかけることにつながります。



たんぱく質は色々な食品に含まれていますが、良質なたんぱく質は赤身肉、魚、卵、大豆製品などに含まれています。

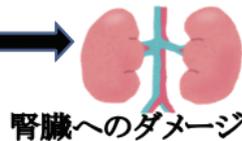
③食塩量の制限

食塩の過剰摂取

喉の渇き、飲水過多

循環血漿量の増加

血圧上昇



腎臓へのダメージ

食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。

減塩目標：食塩 6 g/日未満

【減塩のポイント】

- ・加工食品を避ける
- ・減塩調味料の活用
- ・香味野菜の活用
- ・汁物の回数を減らす
- ・酢など酸味の利用



④カリウムの管理

慢性腎臓病が進行して尿中へのカリウムへの排泄が減少してくると、カリウムが体内にたまるために高カリウム血症になりやすく、不整脈や突然死の危険性がでてきます。一般に、カリウム値が5.5mEq/L以上になるとカリウムの摂取量を制限します。

○カリウムを減らすポイント

・カリウムは野菜、芋、海藻、果物だけでなく、肉、魚、卵などのたんぱく質食品などにも多く含まれています。野菜や果物のみを減らすのではなく、食事内容・食事量の中で、過剰に摂取している食品を減らしましょう。

・同じ食品群でも、カリウムの多い食品と少ない食品があります。カリウムを制限する場合、同じ食品群の中からカリウムの少ない食品を選択したりカリウムの多い食品は量を少量にする工夫をしましょう。

・減塩調味料には塩化カリウムが使用されているため、使いすぎに注意しましょう

※カリウムの水に溶ける性質を利用して、“水さらし”や“湯でこぼし”を行い、カリウムを減らすことはできます(ゼロにはなりません)。他の栄養素(ビタミン)の溶け出し、“かさ”や“味”の面でも満足感が下がるため、カリウム制限を目的に画一的に行うことは避けましょう。



国立研究開発法人日本医療研究開発機構 (AMED) の【循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業】の支援により作成された資料を一部改変

1600kcal たんぱく質 70g (1.3g/kg 目標体重/日)

資料③-1

働き	栄養素	単位	食品の種類	朝 (単位数)	昼 (単位数)	夕 (単位数)
エネルギー(力や熱)のもとになる	炭水化物 (表1)	10	穀類・いも・豆など 	パン90g (3) 	米飯150g (3) 	米飯150g + 芋110g (4)
	脂質 (表5)	1.0	油脂 		炒め油5g (0.5) 小さじ1杯	ドレッシング10g (0.5) 大さじ1杯
筋肉や血などをつくるもとになる	たんぱく質 (表3・表4)	4.5	魚介類・肉類・卵・大豆類 	卵1/2個 (0.5) チーズ20g (1)	豚口ソース60g (1.5)	鮭1切れ (60g) (1) もめん豆腐50g (0.5)
		1.5	牛乳・乳製品 	牛乳180ml (1.5)		
体の調子を整えるもとになる	ビタミン・ミネラル (表6・表2)	1.2	野菜・海藻・きのこ 	120g (0.4)	120g (0.4)	120g (0.4)
		1.0	くだもの 	りんご150g 1/2個 (1)	※炭水化物も多く含むため摂取量を守る	
		0.8	調味料	みそ12g (0.3)、みりん10g (0.3)、砂糖4g (0.2)など		

kcal たんぱく質

g (g/kg 目標体重/日)

資料③-2

		朝 (単位数)	昼 (単位数)	夕 (単位数)		
働き	エネルギー(力や熱)のもとになる	栄養素	食品の種類			
		炭水化物 (表1)	穀類・いも・豆など 			
働き	筋肉や血などをつくるもとになる	脂質 (表5)	油脂 			
		たんぱく質 (表3・表4)	魚介類・肉類・卵・大豆類 			
			牛乳・乳製品 			
働き	体の調子を整えるもとになる	ビタミン・ミネラル (表6・表2)	野菜・海藻・きのこ 	120g (0.4)	120g (0.4)	120g (0.4)
		くだもの 	りんご150g 1/2個 (1)	※炭水化物も多く含むため摂取量を守る		
		調味料	みそ12g(0.3)、みりん10g (0.3)、砂糖4g(0.2)など			



カリウムが高いと
不整脈や心停止を
起こすので危険です

主な食品のカリウム含有量(常用量あたり)

カリウムは日常のほとんどの食品に含まれています。

野菜や果物にも多く含まれますが、飲み物にも多く含まれているものがあります。
おかずの食べ過ぎでも取りすぎになるので、適量を守りましょう。

() 内の数字がカリウム含有量です[単位:mg]

400

300

200

100

0

	0	100	200	300	400
穀類 いも類	ご飯軽く 1杯150g (44)	玄米軽く1杯 150g(143)	さんま 1匹 100g(200)	まぐろ赤身 80g(304)	じゃがいも 大1/2個100g (410)
	食パン 6枚切り 1枚60g (52)	木綿豆腐 100g(110)	いわし1匹 50g(135)	生さけ80g (280)	さつまいも 1/2個100g (480)
魚類 肉類 大豆製品 乳製品	卵1個 50g(65)	ヨーグルト 100g(150)	牛かたろース (脂肪なし) 100g(270)	鶏むね皮なし 100g(370)	さといも 中2個100g (640)
			牛乳200cc (300)	豚もも(脂肪なし) 100g(360)	鶏ささみ 100g (410)
野菜 (100gあたり)	みかんS1個 70g(105)	いちご大5粒 100g(170)	大根 2cm輪切り100g (230)	豆乳200cc (340)	ほうれんそう 1/2束100g (690)
	すいか 100g(120)	たまねぎL1/2玉 100g(150)	にんじん 1/2本100g (270)	春かつお刺身 80g(304)	ブロッコリー4房 100g(460)
海藻 フルーツ		りんご中1/2個 100g(120)	きゅうり・キャベツ 100g(200)	バナナ中 1本100g (360)	かぼちゃ 1/12切れ100g (450)
			キウイ1個70g (203)	干ひじき 5g(320)	メロン中1/8 切100g(350)
飲み物 100cc	お茶(玉露以外) (10~30)	インスタント ココア(140)	野菜 ジュース (230)	しめじ 1パック100g (370)	
	コーヒー(65)		トマト ジュース (260)		

減塩食の調理の工夫



1日の食塩量は、味噌・しょうゆ・ソースなどの調味料から摂取する食塩と練り製品やハム類などの加工食品に含まれる食塩を合計した量をさします。

1 味は重点的につける

すべての料理をうす味にすると、どれも物足りなくなるため、味付けの濃い料理（煮物・汁物・味付ごはんなど）は1食に1品程度とし、あとは味が薄くても美味しく食べられる料理（酢の物・和え物・サラダ・炒め物など）を組み合わせる。

2 味付けは表面に、無駄なく調味料を使う

例えば、下味なしで焼いてから仕上げにタレを塗ったり調味料をからめる。また、煮物は出し汁だけで軟らかく煮た後、最後に調味料で味付けする。

3 新鮮な材料を選ぶ

野菜・魚などは、新鮮なほど持ち味が生き、うす味でも料理が引き立つ。

4 香辛料・薬味を利用する

しょうが・みょうが・にんにく・しそ・木の芽・パセリ・ごま・こしょう・わさび・七味・カレー粉などを利用すると、うす味を補うアクセントになる。



5 酸味を利用する

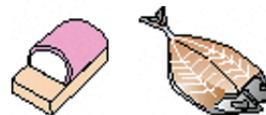
酢・果実酢・ゆず・すだち・レモンなどを利用すると物足りなさをカバーできる。

6 うま味のある食品を使用する

きのこ類、海藻類（昆布・わかめ・のり）、かつお節など利用する。また、だし汁は昆布とかつおで濃いめにとると満足感が高まる。

7 加工食品は控えめに

練り製品・ハム類・漬物・塩干物などにはたくさんの塩が入っているため、食べる回数や食べる分量を減らす。また、「粉末だし」にも食塩が含まれているので使用量には注意が必要。



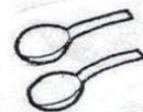
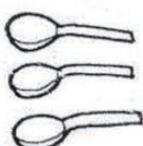
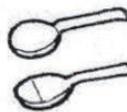
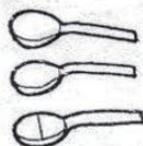
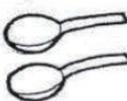
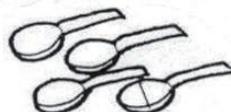
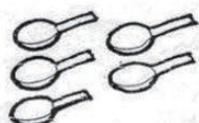
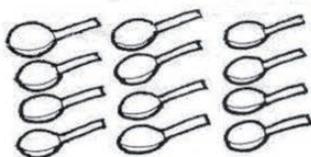
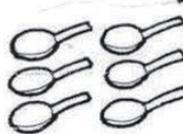
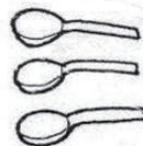
8 調味料の食塩量を把握する

かけ醤油よりつけ醤油の方が、少ない調味料で美味しく食べられる。

減塩調味料（しょうゆ・塩・味噌・ソースなど）のなかには、ナトリウムのかわりに塩化カリウムを多く含むものがあるため、カリウム制限のある場合は注意が必要。

<食塩 1 g にあたる調味料の目安量>

 = 小さじスプーン 5ml

食塩 1g 小さじ 1/5 	しょうゆ 7g 小さじ 1 強 	減塩しょうゆ 10g 小さじ 2 弱 
甘口みそ 16g 小さじ 3 弱 	淡色辛みそ 8g 小さじ 1 と 1/3 	ポン酢しょうゆ 12g 小さじ 2 と 1/2 
ウスターソース 12g 小さじ 2 強 	濃厚（とんかつ）ソース 17g 小さじ 3 と 1/2 	トマトケチャップ 28g 小さじ 5 
マヨネーズ 56g 小さじ 12 	フレンチドレッシング（乳化型） 24g 小さじ 6 	青しそドレッシング 14g 小さじ 3 弱 

大さじ 15ml



小さじ 5ml

計量スプーン

200ml



計量カップ

10分間あたりの身体活動消費エネルギー(kcal)

ご自身の消費エネルギー量を知り、生活習慣を見直してみましょう

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例	体重				
		40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
3	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)	13	17	20	23	27
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦	15	19	23	27	31
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転	17	21	25	29	33
4	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし	20	25	30	35	40
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)	22	28	33	39	44
4.5	耕作、家の修繕	23	29	35	41	47
5	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)	27	33	40	47	53
5.5	シャベルで土や泥をすくう	30	38	45	53	60
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬	32	40	48	56	64
6	スコップで雪かきをする	33	42	50	58	67
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)	45	57	68	79	91
8	運搬(重い荷物)	47	58	70	82	93
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	49	61	73	85	97
8.8	階段を上る(速く)	52	65	78	91	104

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例	体重				
		40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い	5	7	8	9	11
2	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ	7	8	10	12	13
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)	8	10	12	14	16
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏	9	11	13	15	17
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業	10	13	15	18	20
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)	12	15	18	21	24

メッツ	3メッツ以上の運動の例	体重				
		40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
3	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳	13	17	20	23	27
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー	17	21	25	29	33
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)	19	23	28	33	37
4	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1	20	25	30	35	40
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)	22	28	33	39	44
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2	23	29	35	41	47
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)	25	32	38	44	51
5	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)	27	33	40	47	53
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス	29	36	43	50	57
5.5	バドミントン	30	38	45	53	60
6	ゆっくりしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディービル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)	33	42	50	58	67
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)	37	46	55	64	73
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)	39	48	58	68	77
7	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*	40	50	60	70	80
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)	42	53	63	74	84
8	サイクリング(約20km/時)	47	58	70	82	93
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー	49	61	73	85	97
9	ランニング(139m/分)	53	67	80	93	107
9.8	ランニング(161m/分)	59	73	88	103	117
10	水泳(クロール、速い、69m/分)	60	75	90	105	120
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)	62	78	93	109	124
11	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)	67	83	100	117	133

*試合の場合

メッツ	3メッツ未満の運動の例	体重				
		40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)	9	11	13	15	17
2.5	ヨガ、ビリヤード	10	13	15	18	20
2.8	座って行うラジオ体操	12	15	18	21	24

国立健康・栄養研究所改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」より改変

*メッツ(METs)は運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものの。

*エネルギー消費量は、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。

執筆者（50音順）

公益社団法人京都府栄養士会

- 岡垣雅美 京都府立医科大学附属病院栄養管理部
- 幣憲一郎 京都府栄養士会副会長
京都大学大学院医学研究科
糖尿病・内分泌・栄養内科学
- 練谷弘子 京都府立医科大学附属病院栄養管理部
- 長谷川由起 洛和会音羽病院栄養管理室
- 松本恵子 地方独立行政法人市立大津市民病院栄養部

改定経過

	時 期	改 定 内 容
初 版	令和2年6月	
初版増刷	令和4年10月	
第 2 版	令和5年2月	サルコペニア・フレイルを合併した保存期 CKD の食事療法について追加
第 3 版	令和7年3月	各種ガイドライン変更に伴い改定

糖尿病重症化予防対策事業
保健指導者のための栄養食事指導の手引き 第3版

(令和7年9月発行)

監修 京都府糖尿病対策推進事業委員会

公益社団法人京都府栄養士会・京都府健康福祉部

お問い合わせ先

- ・公益社団法人京都府栄養士会

京都市伏見区深草西浦町1丁目14番地5 京都栄養士会館

電話 075-642-7568 FAX 075-642-7569

- ・京都府健康福祉部 健康対策課

京都市上京区下立売通新町西入藪之内町

電話 075-414-4738 FAX 075-431-3970

