

# 京都府版糖尿病性腎症 重症化予防プログラム 別冊－1

## 保健指導用教材

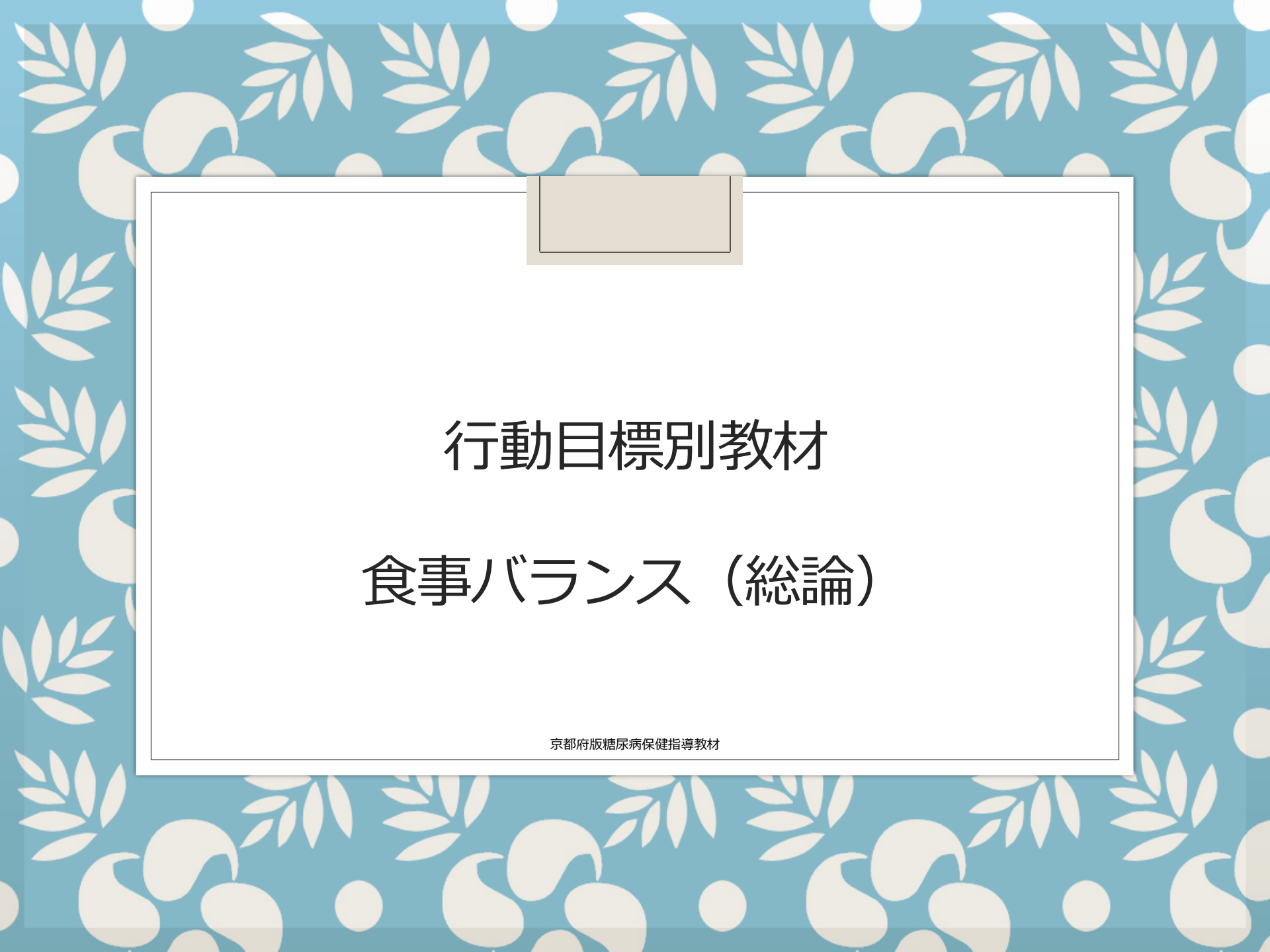
1. 表紙
2. 一覧
3. 食事バランス（総論）
4. 食事の総量
5. 3食均等
6. 食事時間
7. 食べ方
8. 主食・イモ類
9. 菓子・加糖飲料
10. 果糖・乳製品
11. 調味料

## 行動目標別教材 一覧

課題カテゴリ	ステップ	コンテンツタイトル	内容
食事バランス（総論） ※下の各論と組み合わせてお使い下さい		バランスの取れた食事はなぜ必要？	主食・主菜・副菜を組み合わせる摂取し身体機能を整える
		食事バランスと血糖値	食事バランス・栄養素と血糖値の関係
		バランスの取れた食事とは？	バランスの良い主食・主菜・副菜の量
		主食・主菜・副菜とは	主食・主菜・副菜の役割
		クイズQuiz	バランスの取れた食事を写真を見て選択するクイズ
		答えAnswer	上記クイズの答え
		コンビニやスーパーのお惣菜でもバランスはとれます	お惣菜を組合せてバランスの良い食事にする例の紹介
		バランスの良い食事で「フレイル」を予防・改善	フレイルの予防・改善にも食事バランスは重要
食事量（総量）	チェック①	食べ過ぎているか確認してみよう！	自分のBMIを計算して基準値と比較
	学ぼう！①	食べ過ぎとはどういうことか？	摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを取る
	学ぼう！②	肥満と病気の関係	メタボリックシンドロームの説明とその先動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞を引き起こしやすくなる説明
	学ぼう！③	食べ過ぎによる肥満と糖尿病の関係	食べ過ぎによる脂肪の蓄積および体重増加によって糖尿病のリスクが高まる説明
	学ぼう！④	具体的な量を知ろう！	ごはんやパンの量・カロリーの比較、購入できるお弁当のカロリーの具体例
	学ぼう！⑤	適正量にするための食事バランスの工夫	主食・主菜・副菜のバランスを意識して食事を摂る
	学ぼう！⑥	バランスの取れた食事の例	鮭の塩焼き定食の例
	学ぼう！⑦	適正量（目標摂取カロリー）を知ろう！	目標摂取カロリーに沿った栄養素ごとの摂取目安単位の提示
	やってみよう！①	適正量にするための食事の摂り方の工夫	食べ過ぎを防ぐための食事の摂り方の工夫を提案
	やってみよう！②	適正量にするための1日の食事回数	食べ過ぎを防いで食事回数が多くならないよう、間食がないようにするための工夫を提案
	やってみよう！③	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
	3食均等	学ぼう！①	欠食しがちな朝食の必要性
学ぼう！②		3食の食事量(栄養量)を均等にするメリット	3食摂取と欠食パターンのある食事による骨格筋合成の比較
学ぼう！③		食事と血糖値の関係	3食摂取と欠食パターンのある食事による血糖値上昇の影響と比較
やってみよう！①		手軽にとれるものを活用しよう！	欠食せずに食事をとるための工夫
やってみよう！②		間食を見直そう！	間食をせず3食摂取できるようにする
やってみよう！③		1食あたりの量を同じにしよう！	1食当たりの目安量、内容のバランスを提示
やってみよう！④		実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
食事時間		学ぼう！①	食事による体内時計のコントロール
	学ぼう！②	朝食を食べるメリット	朝食を食べるメリット、疾患リスクとの関連性
	学ぼう！③	夜遅くに食べたならNGの理由	夕食時間が遅いとNGな理由、夜間の血糖値上昇幅に関する影響
	やってみよう！①	夕食の時間が遅くなる時のアドバイス	夕食時間が遅くなる時は分食をして夜間の血糖値上昇を防ぐ工夫、食事例
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
食べ方	学ぼう！①	食べる順番が重要な理由	糖質・たんぱく質・脂質の血糖値上昇速度の違い、緩やかに血糖値上昇させるための食べ順の工夫
	学ぼう！②	ゆっくり食べるメリット	ゆっくり食事を食べることのメリット・デメリット、
	学ぼう！③	食べ方の改善のための工夫	血糖値の急上昇を抑え、緩やかにするための食べ順や食べ方の工夫
	やってみよう！①	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
主食・イモ類	学ぼう！①	主食・イモ類(=炭水化物)の働きと過剰摂取の影響	糖質の吸収速度の違い、過剰摂取により生活習慣病リスクに影響する流れ
	学ぼう！②	糖質にも重要な役割があります	糖質の過度な摂取制限がもたらす体の不調や低血糖について
	学ぼう！③	バランスの良い食事をしましょう！	主食・主菜・副菜のバランスを意識して食事を摂る
	学ぼう！④	食事内容と時間による血糖値の上昇	糖質・たんぱく質・脂質の血糖値上昇速度の違い、食事内容や食事時間を均等にする工夫
	学ぼう！⑤	適正量(目標摂取カロリー)を知ろう！	目標摂取カロリーに沿った栄養素ごとの摂取目安単位の提示
	やってみよう！①	主食・イモ類の重複摂取を避けよう！	芋類のおかずを含むメニューの調整、重ねて食べない工夫例

	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
菓子類・加糖飲料	学ぼう！①	なぜ、お菓子を控えたほうがいいのか？	お菓子を食べることによる糖質・脂質の過剰摂取が血糖値の上昇、体重増加に及ぶ影響
	学ぼう！②	間食の適正量を知る	お菓子や嗜好品の質量あたりのカロリーを提示、適正量がどのくらいかを一覧化
	やってみよう！①	日常生活で糖類の摂取を減らす工夫	糖質を多く含む飲料を避けたり、カロリー表示を意識した選択などの工夫
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
果糖・乳製品	学ぼう！①	果物は体にいい=たくさんとっても良い？	果物にも糖質が多く含まれ、過剰摂取は血糖値の上昇や体重増加につながる
	学ぼう！②	1日の摂取量を知ろう！	果物と乳製品の1日の摂取適正量の提示
	やってみよう！①	糖質量を考えたらうで果物・乳製品を摂取しよう！	糖質量を考えた果物・乳製品の摂り方の工夫
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
調味料	学ぼう！①	食事内容と時間による血糖値の上昇	糖質・たんぱく質・脂質の血糖値上昇速度の違い、食事内容や食事時間を均等にする工夫
	学ぼう！②	糖質を含む調味料を把握しよう！	調味料に含まれる糖質量の比較
	学ぼう！③	糖質を抑えた調味料の代替法	人工甘味料に使用や代替できる調味料についての紹介
	やってみよう！①	糖質・脂質を含む調味料を摂り過ぎないようにしよう	糖質・脂質を含む調味料の使用を避け、代替できるものや工夫を提示
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
アルコール	チェック①	お酒を飲むとき、こんな飲み方していませんか？	お酒の飲み方チェック
	チェック②	昨日飲んだお酒のエネルギー量を計算してみよう！	飲んだお酒のエネルギー量計算
	学ぼう！①	お酒の飲み過ぎが良くない理由	お酒・おつまみの摂り過ぎによる健康被害リスク
	学ぼう！②	1日の適量を知ろう！	お酒の1日の適量の提示
	学ぼう！③	お酒の摂取・量とアルコール量一覧	お酒の種類や割り方によるアルコール量と適正量の一覧
	学ぼう！④	休肝日が必要な理由	連日の飲酒が引き起こすがん・脳血管疾患による死亡リスクとの関連
	やってみよう！①	お酒の飲み方や種類の工夫で糖質の摂取量を抑えよう！	糖質・アルコール量を抑えた飲酒の工夫
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
野菜・きのこ・海藻類	学ぼう！①	野菜・きのこ・海藻類の栄養素	野菜・きのこ・海藻類にはミネラルや食物繊維が含まれ血糖値の急上昇を抑える
	学ぼう！②	1日に必要な野菜の摂取量	1日に必要な野菜の摂取量350gの推奨、緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻類について
	学ぼう！③	野菜の摂取量が不足している人が多い！	野菜が不足することで起こる身体の不調
	やってみよう！①	調理法を工夫して、1日350g(小鉢5皿)の野菜の摂取を目指し	1日350gの野菜を摂取するための調理方法の工夫
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
脂質量	学ぼう！①	脂質の過剰摂取の危険性	脂質の過剰摂取が動脈硬化リスクを高め、心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクを上げる
	学ぼう！②	摂取していい油はあるの？	脂質の種類について、良質な脂を選択して摂取する説明
	やってみよう！①	脂質カットの工夫	脂質の摂取量を減らす工夫
	やってみよう！②	脂質の少ない食材を選ぼう！	脂質の少ない食材や代用食材について提示
	やってみよう！③	日常生活で脂質量を抑える工夫をしよう！	日常生活での脂質量を抑えるための工夫
	やってみよう！④	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
塩分	チェック①-1	あなたの塩分チェックシート	塩分摂取チェックシート
	チェック①-2	あなたの食事、食塩(塩分)の摂り過ぎは大丈夫…？	チェックシートで2～3点の項目に塩分摂取の課題あり
	チェック②	自分の「舌」でチェック！いつもの味は「薄味」「濃い味」？	食塩味覚感度チェック
	チェック③-1	普段の「尿」でチェック！尿中の塩分濃度は大丈夫？	尿中塩分測定結果より減塩量を計算
	チェック③-2	普段の「尿」でチェック！ナトリウム/カリウム量は？	尿検査から現在のナトリウム/カリウム量を提示
	学ぼう！①	食塩(塩分)の摂り過ぎは「腎臓」にとっても大きな負担…	塩分の摂り過ぎが腎臓に負担をかけるメカニズムについて説明
	やってみよう！①	外食や総菜を利用するときのポイント	外食や総菜メニューから塩分摂取を減らすための工夫
	やってみよう！②	おかず中心の組み合わせは要注意！	主食・主菜・副菜のバランスを意識して定食タイプの食事にする
	やってみよう！③	栄養成分表示を確認しよう！	購入品の栄養成分表示を確認する
	やってみよう！④	料理の味付けの工夫をしよう！	減塩のための味付けや調味料の工夫を紹介
	やってみよう！⑤	漬物や加工品の摂取の注意点	漬物や加工食品に含まれる塩分について説明

	やってみよう！⑥	醤油のかけ方について	醤油による塩分摂取が多くなり過ぎないように工夫
	やってみよう！⑦	減塩クイズ！	塩分量の多い・少ない調味料を並べるクイズ
	やってみよう！⑧	塩分を多く含む食品は避けよう！	塩分の多い食品から減塩する工夫
	やってみよう！⑨	余分に塩分を付加せず食事しよう！	追加で調味料を足さないで食事をする工夫
	やってみよう！⑩	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
運動	チェック①	今の自分、どれくらい運動できていますか？	普段の歩数や運動量の自己チェック
	学ぼう！①	運動は体へどのような影響をあたえるか	運動による身体への良い効果、メリット
	学ぼう！②	運動とメタボ（肥満）・生活習慣病の関係	運動不足によるメタボリックシンドローム・脂質異常症のリスクについて
	学ぼう！③	運動と糖尿病の関係	糖尿病における運動タイプ別の効果
	学ぼう！④	運動の種類を知る（どのような種類がいい？）	有酸素運動と無酸素運動の違い
	やってみよう！①	ストレッチを上手に取り入れよう！	運動効果を高めるストレッチの活用
	やってみよう！②	自分に合った運動スケジュールで目標を立てましょう！	運動スケジュールや目標を立てる具体例
	やってみよう！③	日常生活で運動を取り入れる工夫	日常生活での動作の重さや量を活用して運動量に上手に取り入れる
	やってみよう！④	移動手段の中で運動を取り入れる工夫	移動手段を利用して運動をする工夫
	やってみよう！⑤	運動を継続するための工夫	運動を継続して行うための工夫や心構え
	やってみよう！⑥	運動を行う上での注意点	運動を行う上での注意点について
	やってみよう！⑦	レベル別におすすめの目標設定と運動	運動習慣がある人・ない人での目標設定に関する提案
	やってみよう！⑧	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
喫煙	学ぼう！①	たばこの健康被害	たばこによる様々な疾患のリスク、糖尿病では合併症の腎症を進めるリスクも高まる
	学ぼう！②	電子たばこは大丈夫？	電子たばこにも有害物質が含まれており害がある
	学ぼう！③	禁煙するメリット	禁煙することのメリット
	やってみよう！①	禁煙外来を活用してみよう！	禁煙外来の受診について、保険適応あり
	やってみよう！②	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
服薬	学ぼう！①	薬は体をコントロールするサポーター	医師から処方された薬で体の状態をコントロールしている
	学ぼう！②	薬は正しく服用しましょう！	処方された用法・容量の遵守の必要性
	学ぼう！③	お薬手帳お持ちですか？	おくすり手帳の活用、過去の服薬状況やアレルギー情報がわかる
	やってみよう！①	飲み忘れを防ぐちょっとした工夫	飲み忘れない薬の配置場所、家族や周囲の人の協力
	やってみよう！②	飲み忘れを防ぐサポートグッズ	ピルケースなどのサポートグッズの活用
	やってみよう！③	実践できたか毎日振り返ってみよう！	振り返りチェックシート
病態説明		糖尿病	糖尿病の病態生理等について平易な言葉と図を用いて説明
		糖尿病性腎症	糖尿病性腎症の病態生理等について平易な言葉と図を用いて説明
		フレイル	フレイルの病態生理等について平易な言葉と図を用いて説明



# 行動目標別教材

## 食事バランス（総論）

京都府版糖尿病保健指導教材

# バランスの取れた食事はなぜ必要？

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、体の働きもよくなります！

- 主菜** (赤) はクルマの骨格や車体をつくる「ボディ」
- 主食** (黄) はクルマが走るための燃料になる「ガソリン」
- 副菜** (緑) はクルマのエンジンなどをスムーズに動かすための「潤滑油」



過剰なガソリン (主食) はボディを汚す (生活習慣病) のもとに・・・一方、少ないとエンストに・・・

ボディとなる主菜は多くても少なくてもガタガタに・・・

潤滑油が不足するとガソリンがあっても走らない・・・

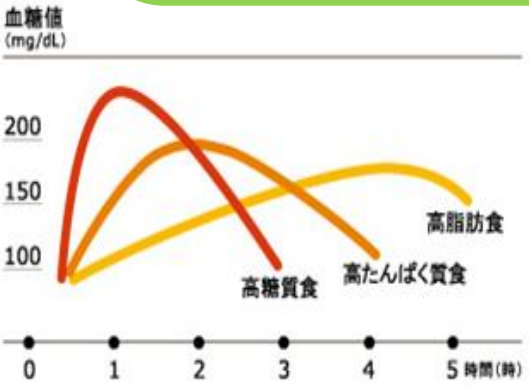
**⚠ 食事バランス (主食・主菜・副菜) のそろった食事の回数も少ないと、脳や全身の「血管」の病気による死亡リスクも高まることが知られています。**

# 食事バランスと血糖値

## ● 血糖値を上げやすいのは糖質 > たんぱく質 > 脂質

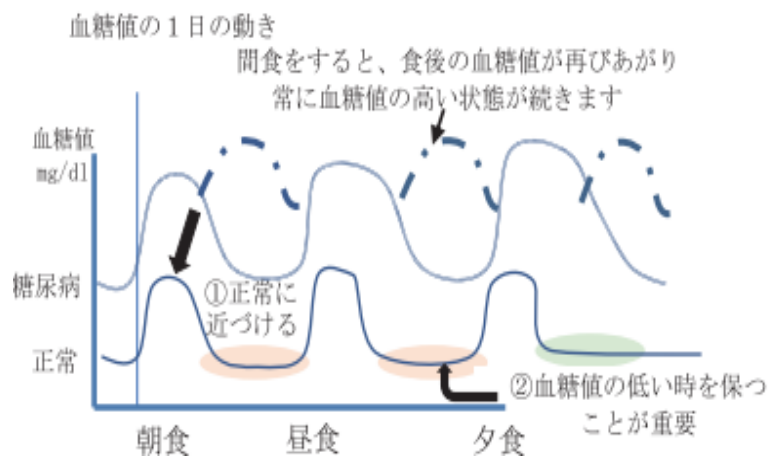
糖質の多い「主食（ご飯・パン・めんなど）」のみをとると、食事の後に、急激に血糖値を上げやすくなります。  
= 「血管」痛める原因に・・・

→ おかず（主菜・副菜）と合わせて食べることで、その上昇を緩やかにすることができます！



食後の血糖値上昇の9割は糖質によるものとされる。たんぱく質は糖質の吸収を穏やかにするとともに体内に吸収されてから50~60%がゆっくりと糖に変わるため、血糖値上昇作用が弱い。脂質は消化に時間がかかり、食後かなりの時間を経てから血糖値を上げる。

(データ：月刊糖尿病：2010,2,10.70-7)




「お菓子」や「甘い（砂糖入り）の飲み物」は、糖質の中でも、血糖値を上げやすい！



# バランスの取れた食事とは？



「主食・主菜・副菜」のそろった食事をする回数が多いほど、体に**必要な栄養素を、過不足なくとれる可能性がアップ!**

ご飯1杯の単位、知ってますか？  
2単位  
=食パン6枚切1枚1 



からだに欠かせないエネルギー源ですが、血糖値を上げる糖質を多く含みます。  
**自分に合った量（指示量（単位））に合わせてとることが大切です。**  
⚠️「めん類+おにぎり（チャーハン）」など **重ねて食べてしまうと、どうしても多くなります。**

**主食**  
ご飯・パン・めん類・(いも類) など




**主菜**  
肉・魚・卵・豆腐・豆類

「魚一切れ」や「卵+納豆」など、**毎食（1食で）自分の手のひらサイズくらいの量**が目安です。

**副菜**  
野菜・きのこ・海藻など

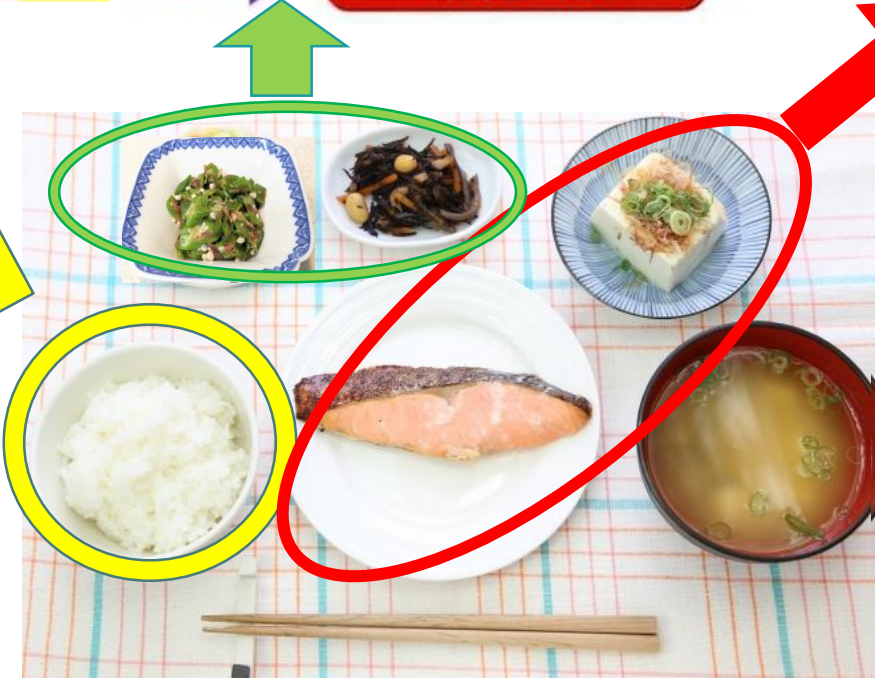
お浸しやサラダ、酢の物など **毎食小鉢で1~2品**取れると理想的です。





# 主食・主菜・副菜とは

☆ 例えば・・・  
鮭の塩焼き定食の場合



Q バランスの取れた食事はどれ？

鮭の塩焼き定食



エビチリ定食



うどん



食パン&コーヒー



焼肉定食



# 答え Answer

鮭の塩焼き定食



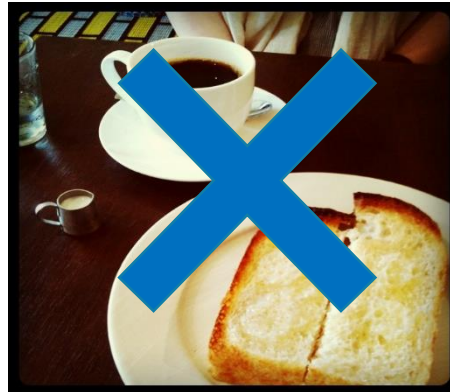
エビチリ定食



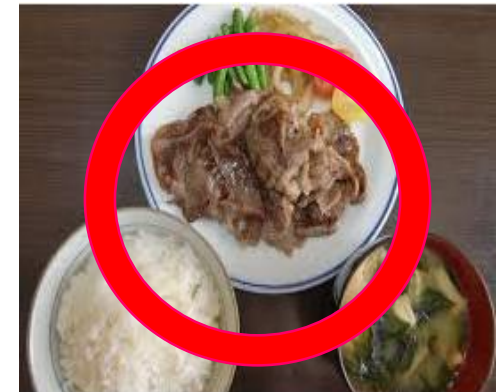
うどん



食パン&コーヒー



焼肉定食



# コンビニやスーパーのお惣菜でもバランスはとれます

コンビニやスーパーのお惣菜を利用するときも  
こんな組み合わせにすると、バランスがよくなります！

【例1】

レトルトご飯



お肉や魚の缶詰・チルド（袋）  
から1品

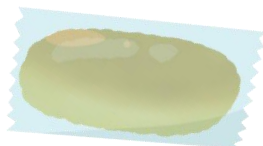


お浸しなどの野菜



【例2】

コッペパン



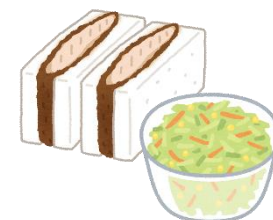
ツナ（卵）の入ったサラダ



牛乳（ヨーグルト）  
コップ1杯  
（180ml）



サンドイッチ（カツ（肉）・卵など）と野菜  
サラダでもバランスの良い食事がとれます！



# バランスの良い食事で「フレイル」を予防・改善

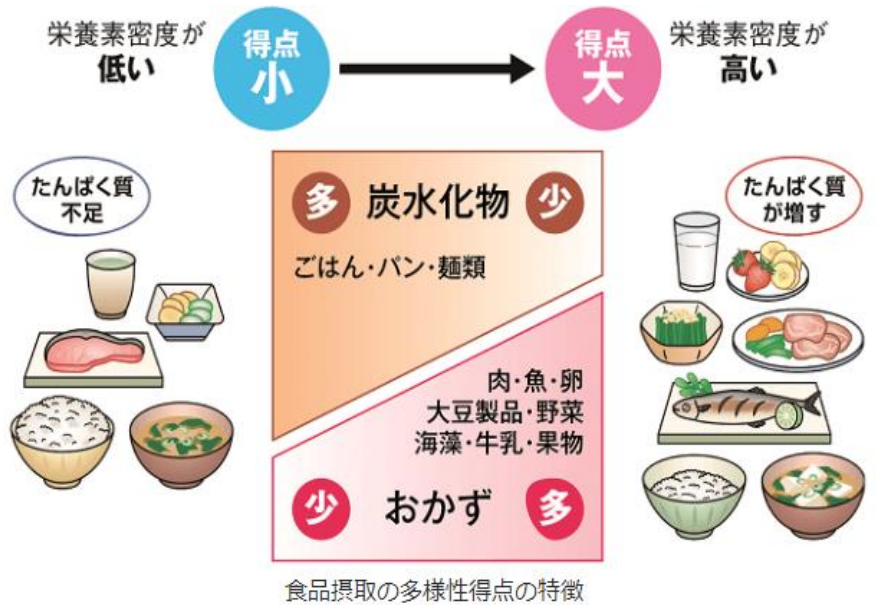
「健康」と「介護が必要な状態」の間の状態である「フレイル」は、「しっかり（適量を）食べて」「動いて」「人と関わる」ことで、予防・改善することができます！  
特に、食事においては「**様々な種類の食品をとること**」が「フレイル」のリスクを下げる事が分かっています。

① 自分の食事バランスを確認してみよう。  
1日1回食べるごとに「1点」をつけ、**毎日7点以上**を目指しましょう。

② 栄養素密度が高い食事を目指そう。  
「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、「主食だけ」に偏らない食事にしましょう。

「食品摂取の多様性得点 (DVS)」

① 肉	点	⑥ 緑黄色野菜	点
② 魚介類	点	⑦ 海藻類	点
③ 卵	点	⑧ いも	点
④ 大豆・大豆製品	点	⑨ 果物	点
⑤ 牛乳	点	⑩ 油を使った料理	点
あなたの点数は？			点



健康長寿のための食事と栄養 (公益財団法人長寿科学振興財団)  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/kenkochojyu-hiketsu/kenkochoju-shokuji-eiyo.html>

※健康のための食事と栄養 (公益財団法人長寿科学振興財団) より引用

# 行動目標別教材

## 食事の総量

あなたに適した1日のエネルギー量  
(主治医からの指示)

\_\_\_\_\_ kcal/日



## チェック①

# 食べ過ぎているか確認してみよう！

## 自分のBMIと基準（目標とするBMI）となるBMIを比べてみましょう！

ステップ①：自分のBMIを計算してみよう！

ステップ②：基準値と自分の数値を比べてみよう！

BMIを計算してみよう

体重 Kg ÷ (身長 m × 身長 m)

例) 体重60kg、身長160cmの人の場合  
 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.43$

÷ (  ×  )  
 =

### 目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 ~ 74	21.5 ~ 24.9
75 以上	21.5 ~ 24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年

## ステップ②の「目標とするBMI」の範囲より自分のBMI数値が高い=食べすぎです！

「体重」は「食事量」の一番のバロメーター！

- ・ 毎日体重を計って、記録してみよう！
- ・ 毎日食べたものの記録を取ってみよう！





学ぼう！①

## 食べ過ぎとはどういうことか？

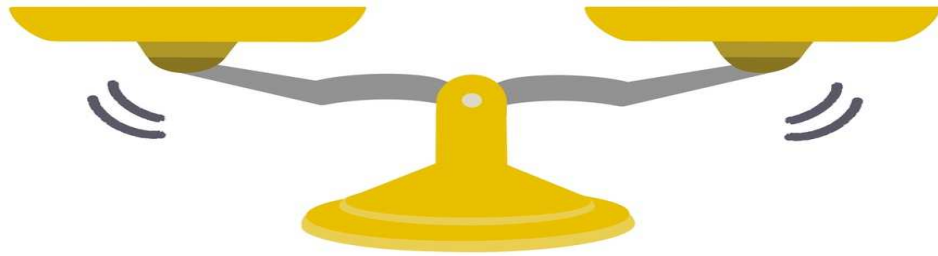
◎ **適量（＝自分の体に必要で食事から得るエネルギー量）は人によって変わる！**

「適量」とは・・・

消費と摂取のエネルギーのバランスが取れていること

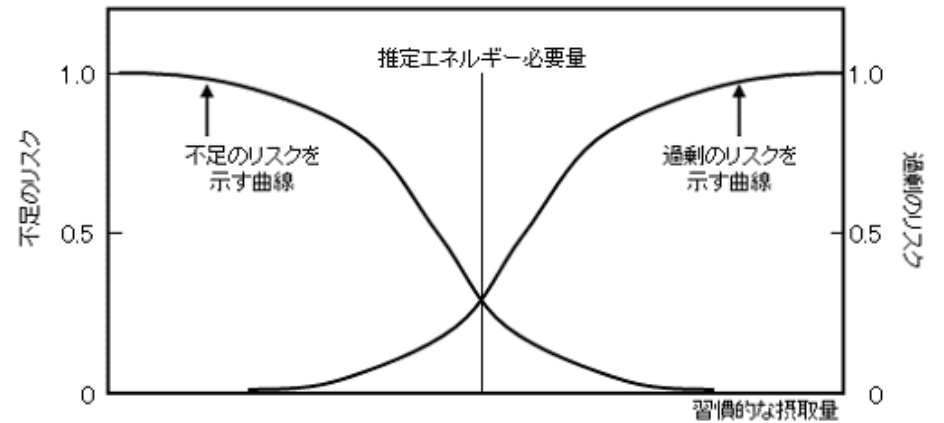
自分の日常生活に必要な平均的なエネルギー量（消費エネルギー）

食事からとるエネルギー量（摂取エネルギー量）



摂取エネルギーのほうが多くなると

「食べ過ぎ」となり、余分に食べた分（エネルギー）は「体重」となって増えていきます



めざしたい量



真のエネルギー必要量  
(バランスの取れた状態)

性別や年齢以外にも、体の大きさ（体格）、筋肉の割合、1日の活動量で釣り合いのとれる位置は変わる！





# 肥満と病気の関係

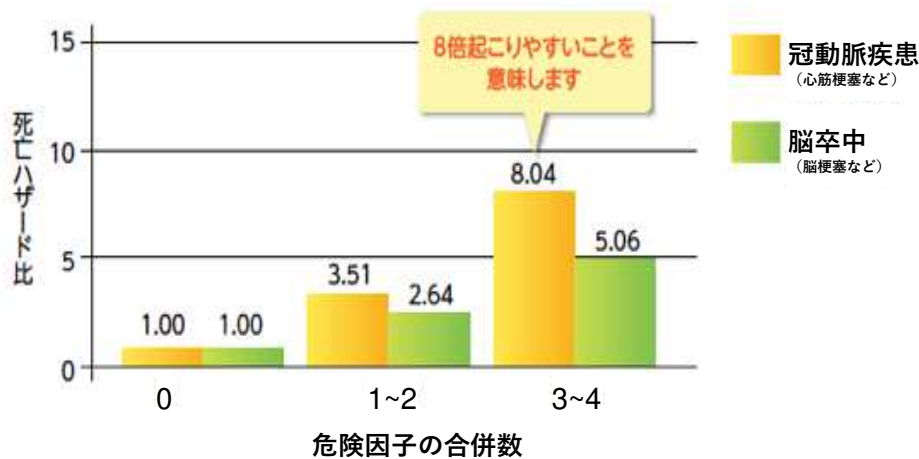
## メタボリックシンドロームとは？

おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる「**内臓脂肪型肥満**」に加えて、「**高血糖**」「**高血圧**」「**脂質異常**」のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことを言います。

メタボリックシンドロームになると、生活習慣病によって

動脈（血管）を障害し、**動脈硬化**となり、

**脳卒中・心筋梗塞**などを引き起こしやすくなる… **健康寿命にも大きな影響を与えます！**



危険因子：肥満、高血圧、高血糖、高コレステロール血症

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」より作成

## ※内臓脂肪型肥満の評価

腹囲（おへそ周り）で、男性は85cm以上、女性90cm以上で「蓄積している」と評価

## 【該当・予備群はどの程度？】

平成29年度（40-74歳の受診者）

男性：該当 22.5%、予備群：17.5%

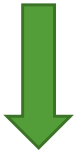
女性：該当 6.4%、予備群：5.3%



# 食べ過ぎによる肥満と糖尿病の関係



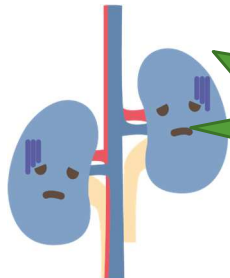
過食



体重増加、  
インスリン抵抗性



高血糖



腎機能障害

食べすぎによる肥満は  
インスリンの働きを妨げ、糖尿病が重症化していきます

自分の体に必要な量より食事を多く摂ることで  
余った分（エネルギー）が「脂肪」として蓄えられます



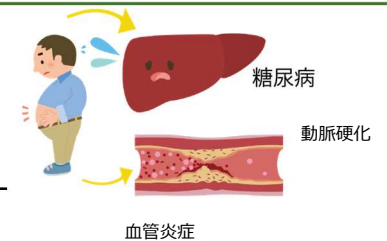
=



× 約24杯分！  
(約7200kcal)

体に蓄積した『脂肪』は…

- 体が血糖を下げようとする働きを妨げる（インスリン抵抗性）
- 血管を傷つける（血管炎症）を引き起こします





# 具体的な量を知ろう！

## ごはんの量とカロリー



## パンの量とカロリー



パンの厚さ	グラム数	カロリー
8枚切り	45g	119 kcal
6枚切り	60g	158 kcal
5枚切り	72g	190 kcal
4枚切り	90g	238 kcal

## 各種お弁当等のカロリー



ボリューム弁当  
1,423kcal



ミックスのり弁当  
923kcal



チキンステーキ弁当  
813kcal



和風幕の内弁当  
700kcal



大盛牛丼  
696kcal



ざるそば  
286kcal

※ご飯の量や食材の量で栄養量は変わります栄養表示を確認しましょう。



## 適正量にするための食事バランスの工夫

「主食・主菜・副菜」のバランスを意識した食事をとると、適量の調整もしやすくなります！

からだに欠かせないエネルギー源ですが、血糖値を上げる糖質を多く含みます。  
自分に合った量（指示量（単位））に合わせてとることが大切です。

⚠️「めん類+おにぎり（チャーハン）」など重ねて食べてると多くなります。



### 主食

ご飯・パン・めん類・  
（いも類）など

お浸しやサラダ、酢の物など  
毎食小鉢1～2品取れると  
理想的です。



野菜・きのこ・  
海藻など

### 副菜

肉・魚・卵・  
豆腐・豆類

### 主菜

「魚一切れ」や「卵+納豆」  
など、毎食（1食で）自分の  
手のひらサイズくらいの量が  
目安です。



学ぼう！⑥

## バランスの取れた食事の例







☆ 例えば・・・  
鮭の塩焼き定食の場合





# 適正量（目標摂取カロリー）を知ろう！

kcal（炭水化物 %） 単位

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（カロリー）のもとになる	炭水化物		穀類・いも・豆など 			
	脂質		油脂 			
筋肉や血などをつくるもとになる	たんぱく質		魚介類・肉類・卵・大豆類 			
			牛乳・乳製品 			
体の調子を整えるもとになる	ビタミン・ミネラル	<b>1.2</b>	野菜・海藻・きのこ 	120 g (0.4)	120 g (0.4)	120 g (0.4)
		<b>1.0</b>	くだもの 	りんご150 g 1/2 個	※炭水化物も多く含むため摂取量を守る	
		<b>0.8</b>	調味料	みそ 12 g (0.3)、みりん 10 g (0.3)、砂糖4 g (0.2)など		



やってみよう！①

## 適正量にするための食事の摂り方の工夫

### お茶碗を小さくする



同じ量のご飯でも、お茶碗が小さいとたくさん入っているように感じることができます

### 自分用の定食をつくる



大皿から都度取って食べていると、食べている量がわからずつい食べ過ぎてしまいます。事前に自分の分は取り分けておきましょう。

### 温かい飲み物を飲む



温かい飲み物を飲んで一息つくことで、リラックスし、食欲が落ち着いてきます。

### 前日たべすぎたら、その分減らす



昨日



今日

どうしても食べ過ぎてしまった場合は翌日以降で調整しましょう！1週間の摂取カロリーが目標内に収まるとOKです。



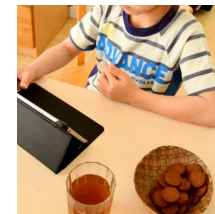
やってみよう！②

## 適正量にするための1日の食事回数

食卓について食事をする以外にも知らず知らずのうちに食べていませんか？  
1日に食べる回数は3回までに抑えましょう！

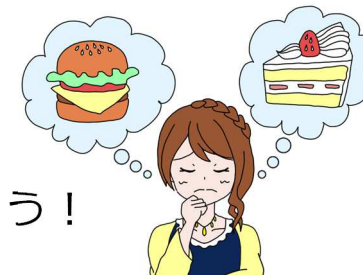
### 目につくところやすぐ手の届く場所に食べ物を置かないようにしましょう！

すぐ手が届いてしまうところに食べ物があると、  
無意識に食べてしまいます！  
棚の中に隠すなど、見えないようにしましょう！



### 「何か食べたい！」と思ったら5分我慢してみましよう！

一度落ち着いてみると、意外に我慢できることがあります。  
一度我慢して、本当に今食べなければならぬのか考えてみましょう！



### 「お腹がすいた！」と思ったら水やお茶を飲んでみよう！

水分でもお腹は膨らみます！  
食べ物ではなく水分で空腹を回避しましょう！  
この時、カロリーの高い清涼飲料水等は避けましょう！







# 実践できたか毎日振り返ってみよう！

目標： \_\_\_\_\_

→ 具体的に取り組んでみる \_\_\_\_\_

月( 月 日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
2週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
3週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
4週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
5週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

- ：できた
- △：まあまあできた
- ×：できなかった

# 行動目標別教材

## 3 食均等

京都府版糖尿病保健指導教材



学ぼう！①

## 欠食しがちな朝食の必要性

食事による健康管理とはどういうことか？

- ①正しい食事 = 体内時計をコントロールすること
- ②体内時計の正しい稼働 = 調整機能の向上

### 体内時計とは

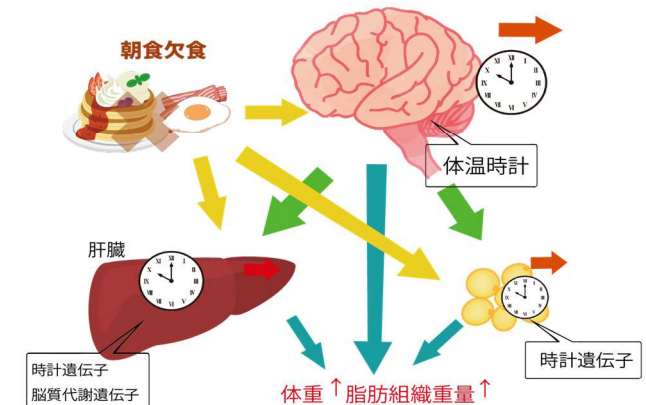
「体温」・「睡眠」・「栄養素の消化・吸収・代謝」など生物的な生命現象を、1日約24時間（24.1時間）のリズムで刻んでいる = 体のリズムを作って環境に適応させる

### 朝食と体内時計の関係

光による明暗と共に、消化管（消化・吸収）のリズムをリセットし、空腹から目覚めさせる役割をもつ  
『朝食』 = break（断ち切る） + fast（空腹）

### 栄養と体内調整の例

- ①（糖質 + たんぱく質（アミノ酸）） → 胃腸を動かす  
⇒ 夕方ピークとなり、それ以降（夜）は低下へ
- ② 肝臓や筋肉（骨格筋）は、糖の取り込みを高める  
⇒ 朝～昼がピークとなり、夕方以降よりも血糖値が上がりにくい  
& 筋肉を作るために必要なエネルギー・たんぱく質を確保しやすい
- ③ 食物を消化した栄養素の吸収・利用（代謝）に使われるエネルギー（食事誘発性熱量）が1日で最も大きい  
⇒ 体が、体温をあげ、免疫能力を高めるために大きなエネルギーを消費



朝食は体内時計をコントロールするのに大切な役割があるので、欠かさず摂りましょう！



学ぼう！②

## 3食の食事量（栄養量）を均等にするメリット

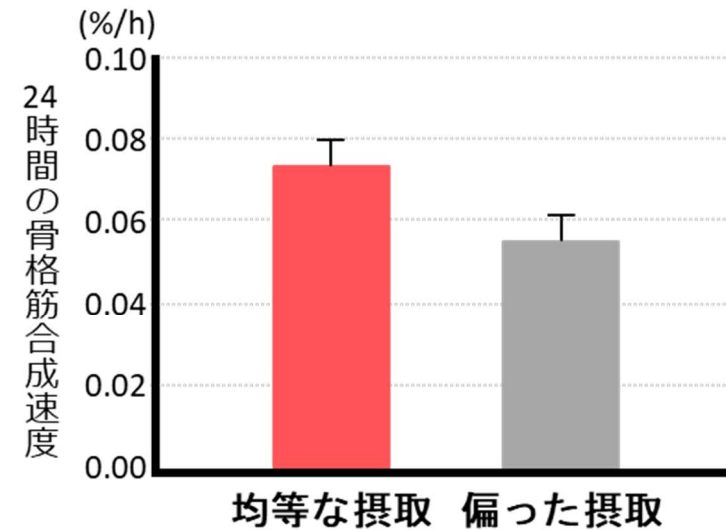
例) たんぱく質摂取量を朝食・昼食・夕食で均等に摂取した場合

**3食均等に摂取した場合と比較して  
夕食に偏った摂取では1日の骨格筋合成量が約25%も低下**

	均等な摂取	偏った摂取
朝食	約30 g	約10 g
昼食	約30 g	約20 g
夕食	約30 g	約60 g



その結果



**24時間の骨格筋合成速度**

引用：Madonna M., *The Journal of Nutrition* 14, no.6(2014): 876-880)

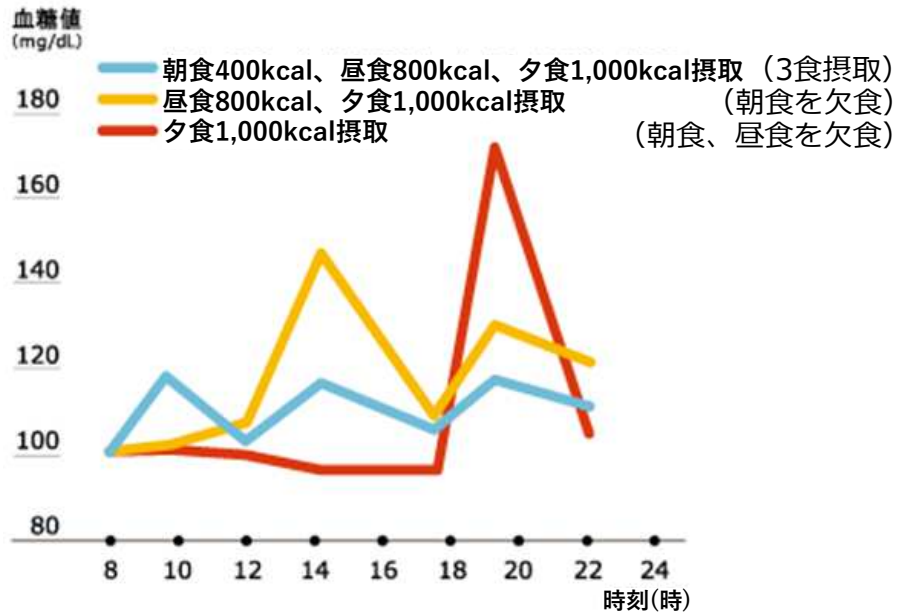
骨格や筋肉などの健康な身体づくりのためにも  
3食を均等にとることが大切です



学ぼう！③

## 食事と血糖値の関係

食事を食べない時間が長ければ長いほど、次の食事の際に血糖値は急激に高くなる傾向があります。血糖の急上昇時に発生する活性酸素が血管を傷つけてしまうと考えられており、動脈硬化などの危険性が高まります。



健康な91名を対象に、3食摂取した場合と欠食があった場合との血糖値上昇を比較したグラフ

引用 : Diabetes. 2008 Oct;57(10):2661-5

血糖値の上昇度合いの高い順番は、

- ① 1日1食 夕食のみ摂取で1日の摂取カロリー1,000kcalを摂取した場合
- ② 1日2食 朝食を抜いて1日の摂取カロリー1,800kcalを摂取した場合
- ③ 1日3食 3食とも摂取して1日摂取カロリー2,200kcalを摂取した場合

空腹で一気に食べると  
糖の吸収も勢いよくされやすくなります

➡体に負担がかかり、  
血管が傷つきやすくなります！！

合併症や重症化につながる



やってみよう! ①

# 手軽にとれるものを活用しよう!

1日1回、2回しか食事をしていなかった人は、手軽にとれるものを1食追加しましょう。

## おにぎり

(できれば、鮭・牛肉など  
魚・お肉を使ったもの)



## 卵かけご飯



## サンドイッチ

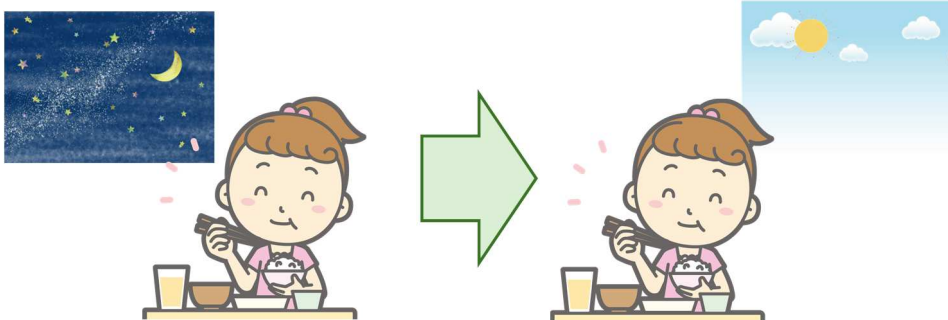
(できれば、卵・ツナ・カツなど  
卵・魚・お肉を使ったもの)



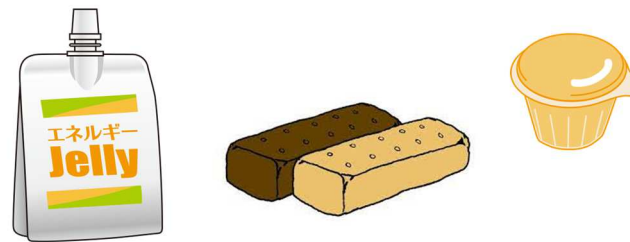
## ヨーグルト



朝ごはんを抜きがちな方  
夕飯の時間を早め、内容・量を軽めにする  
⇒朝から空腹で起きる



忙しくて食事の時間を確保できない方  
⇒手軽に食べれるものを常備  
(食事時間がばらつきやすい・3食とれず抜きやすい場合のみ)





やってみよう! ②

# 間食を見直そう!

間食することが習慣になっている人は、家族や同居している方や、職場の方に協力してもらうことで、間食をしないように心がけましょう。

朝食



昼食



15:00おやつ



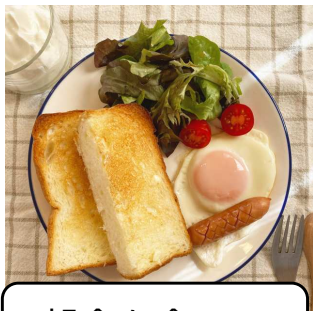
夕食



食後デザート



朝食



朝食を食べる

昼食



15:00おやつ



間食をしない

夕食



食後デザート



間食をしない



やってみよう! ③

# 1食あたりの量を同じにしよう!

1回の食事量に応じて、エネルギーの蓄積や血糖値の変動が激しくなるため、できる限り食事量を均等にすることで、身体への負担を減らしましょう。

同じサイズの食器を毎食使用することで、1食の量を同じにすることができます。

野菜・きのこ・海藻類を使った  
サイドのおかず

<1食の例>  
計 660kcal

肉・魚・豆類などのたんぱく質  
がメインのおかず

★人参・ほうれん草の  
和え物  
100g程度  
約25kcal

副菜

主菜

★肉じゃが  
200g程度  
約280kcal

★納豆  
45g (1パック)  
約85kcal

★ごはん  
150g  
約240kcal

主食

汁物

★わかめの味噌汁  
160g程度  
約30kcal

ご飯・パン・めん類など  
の炭水化物

お味噌汁やお吸い物、  
スープなど







やってみよう! ④

# 実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 :

→ 具体的に取り組んでみる

月( 月 日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
2週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
3週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
4週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
5週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

- : できた
- △ : まあまあできた
- × : できなかった



# 行動目標別教材

## 食事時間

京都府版糖尿病保健指導教材



学ぼう！①

# 食事による体内時計のコントロール

## 時間栄養とは？

➡ **体内時計**を考慮に入れた栄養学のこと。

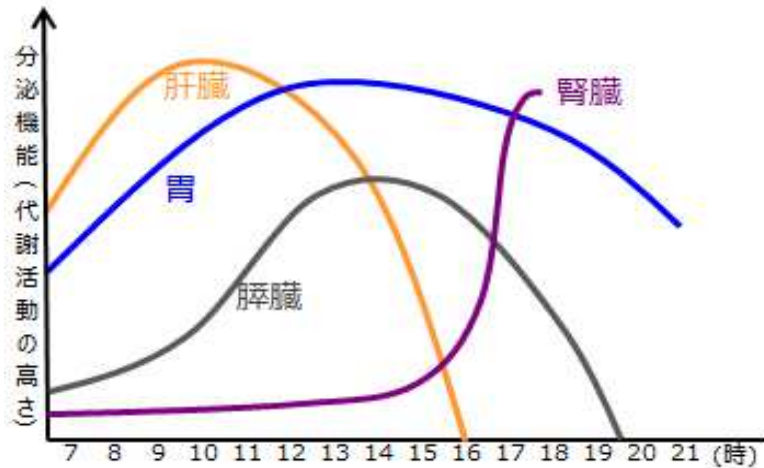
食事（栄養素）によって、**体内時計**をコントロールすることができます。

「何をどれだけ食べるか？」に加え、「いつどのように食べるか？」の考え方を取り入れ、より効果的な栄養摂取を行うことで、**体内時計によるからだの調整**ができます。

### ★ 「体内時計：中枢（主）時計・脳時計・末梢時計

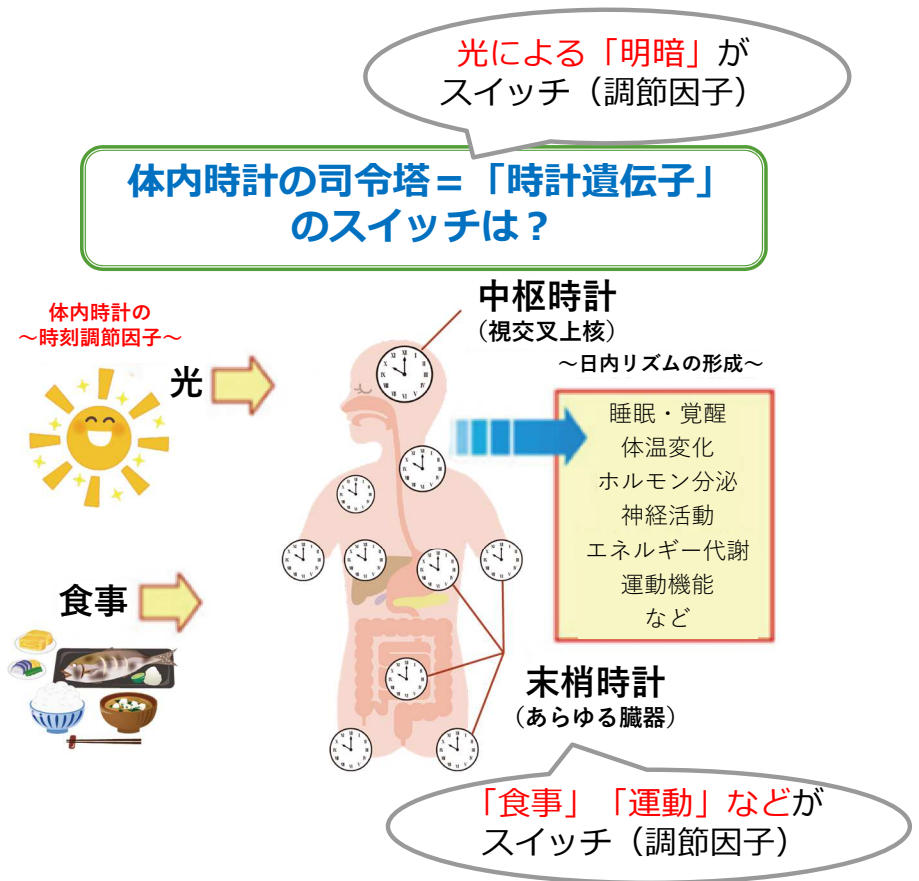
「体温」・「睡眠」・「栄養素の消化・吸収・代謝」など生物学的な生命現象を、1日約24時間のリズムで刻んでいる

➡ **からだのリズム**をつくり、自然環境に適応



ホルモン分泌に関わる体内時計の影響

参考：「体脂肪を燃焼させる太らない食べ方」（株）榎い出版社





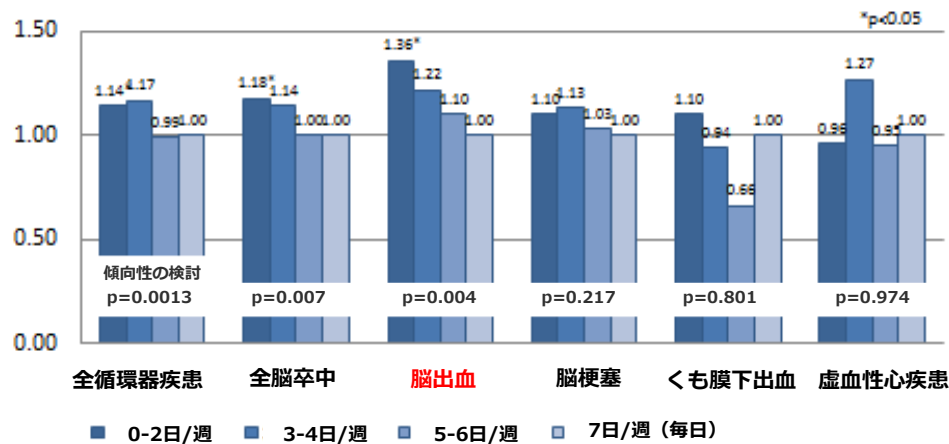
学ぼう！②

# 朝食を食べるメリット

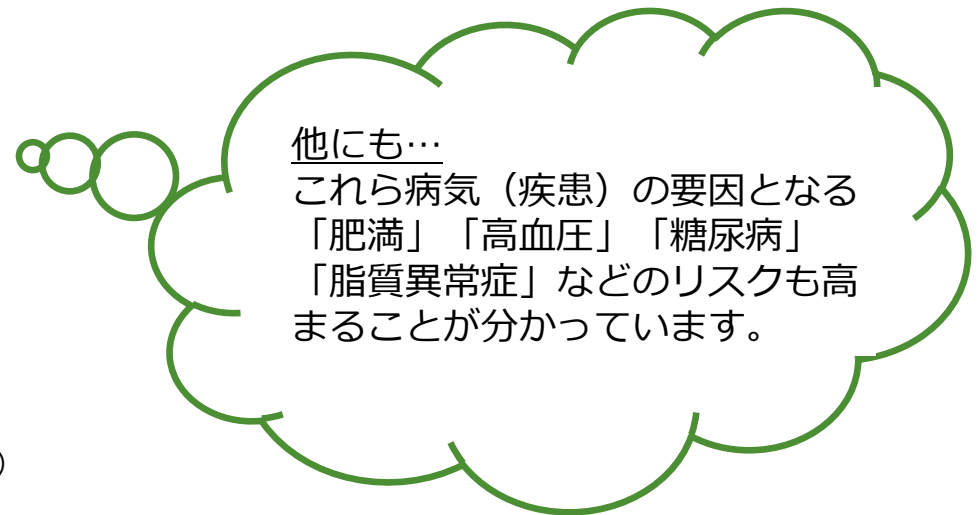
朝、食事をとることは、疾患予防のためにも重要だと考えられています。  
1日3回食事をとればいい、ということではなく「いつ食べるか？」という点でも、朝食を食べるようにしましょう。

## ● 朝食の摂取と脳卒中のリスク

45～74歳の男女 82,772人（循環器疾患がない者）の朝食摂取状況を調査  
➔ 15年後（一部地域は12年後）の各疾患の発症率を調べた



Stroke, 47, p477-481 (2016)



※ 性別、年齢、肥満指数、喫煙状況、余暇活動、睡眠時間、ストレス、独居、肉体労働、地域、食事内容（摂取エネルギー、アルコール、野菜、果物、魚、大豆、乳製品、ナッツ、飽和脂肪酸、食物繊維、塩）のグループごとの差が結果に影響しないよう統計学的に調整した結果



学ぼう！③

## 夜遅く食べたらNGの理由

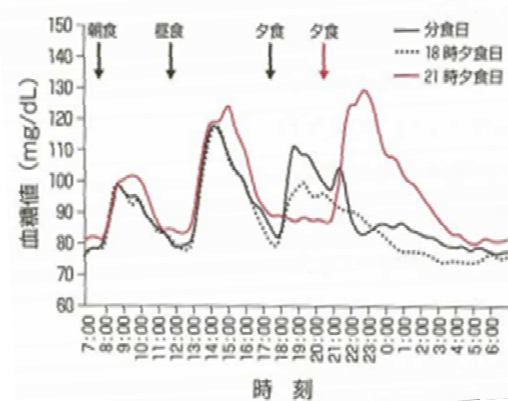
朝や日中に比べ、夜間は「血糖」が上がりやすい  
= 食べる前と食後の血糖値の変化が大きくなる！



血糖の変動幅が大きいと…

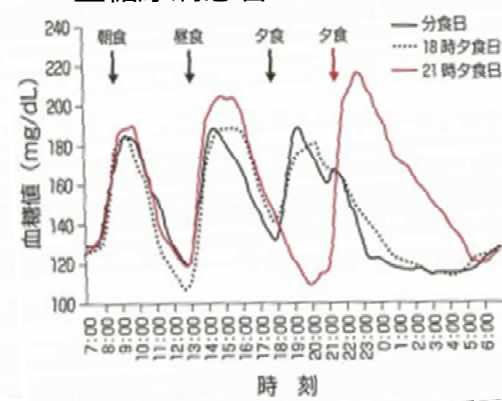
- ・ 肥満になりやすい → メタボリックシンドロームのリスクが高まる
- ・ 血管を傷つけ、もろくなりやすい → 動脈硬化、脳梗塞・心筋梗塞のリスクが上がる

(a) 健康成人



… 夕食を18時に食べた日  
 — 夕食を21時に食べた日  
 — 分食（18時に炭水化物などの主食,21時におかずなどの副食)した日  
 の平均血糖値の推移

(b) 2型糖尿病患者



同じ食事でも、夜遅く（21時）に食事をした時の方が血糖が上がりやすく、下がりにくくなる。

### さらに…

食事にとったエネルギーを体温など熱に変えて消費できる量も半分程度になると言われています

文献6,7より改変

6) S. Kajiyama et al.. Diabetes Res. Clin. Pract.. 136.78(2018).

7) S. Imai et al.. Diabetes Res. Clin. Pract.. 129.206(2018)

## 夕食の時間が遅くなる時のアドバイス

血糖上昇に最も影響するご飯、パンなどの「**主食**」は1品でも夕方以降の早い時間帯に食べておき、夜は野菜類と、お肉・魚など「**おかず**」を少し摂るようにしましょう!

### 夕方～19:00頃

主食  
(ごはん・パン・穀類・  
イモ類など)



時間がないときには、  
手軽にとれるおにぎり  
やパンなど、早いタイ  
ミングで食べておくと  
いいでしょう



### 21:00以降

主菜 (魚・肉・大豆製品など  
のおかず)  
副菜 (野菜・海藻・キノコ類  
などのおかずやみそ汁)

**※時間を分けて食べる際は、食べ過ぎてしまうことがあるので、量には要注意!**

# 実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 : \_\_\_\_\_

→ 具体的に取組んでみる\_\_\_\_\_

月( 月 日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
2週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
3週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
4週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
5週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

○ : できた  
 △ : まあまあできた  
 × : できなかった

# 行動目標別教材

## 食べ方

京都府版糖尿病保健指導教材



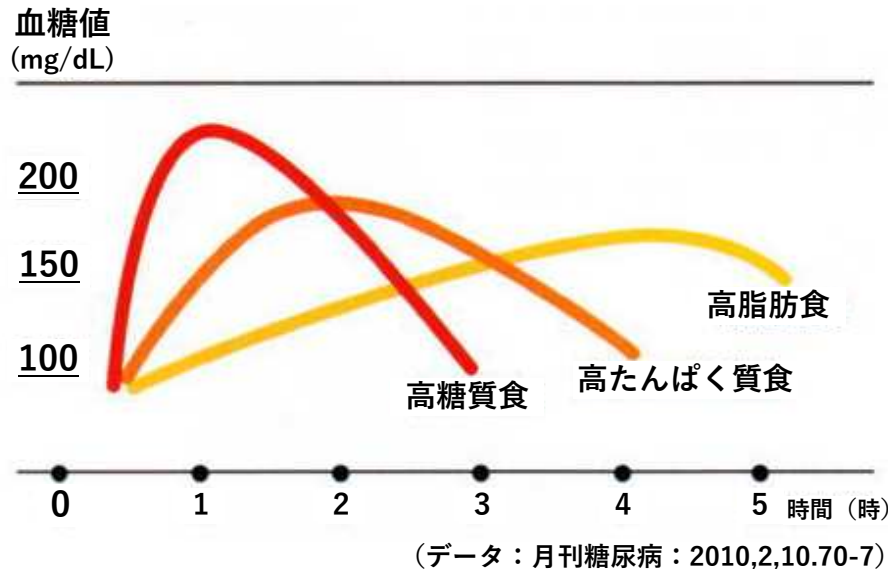


学ぼう！①

## 食べる順番が重要な理由

栄養素によって、血糖値が上がるまでにかかる時間が異なります。  
ご飯やパンなどに多く含まれる糖質は、食後から比較的短い時間のうちに  
血糖値を上げる一方、たんぱく質や脂肪を含む食品は血糖値をゆっくり上げます。

<食事ごとの血糖値の変化を示すグラフ>



- 食事前に間食をして糖質を多く含む「お菓子」をとる
- ご飯・パンなど主食を食事のはじめに、まとめてとる

このような食べ方は、血糖値が急激に上がりやすく、体に負担がかかる…



😊 「おかず」を上手に食べることが  
血糖コントロールの手助けに！



学ぼう! ②

## ゆっくり食べるメリット

ゆっくり時間をかけて食事を食べることで様々なメリットがあります。

### <メリット>

- ・よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、摂取量が抑えられる。
- ・食事を味わって食べるのでおいしく感じられる。

### <デメリット>

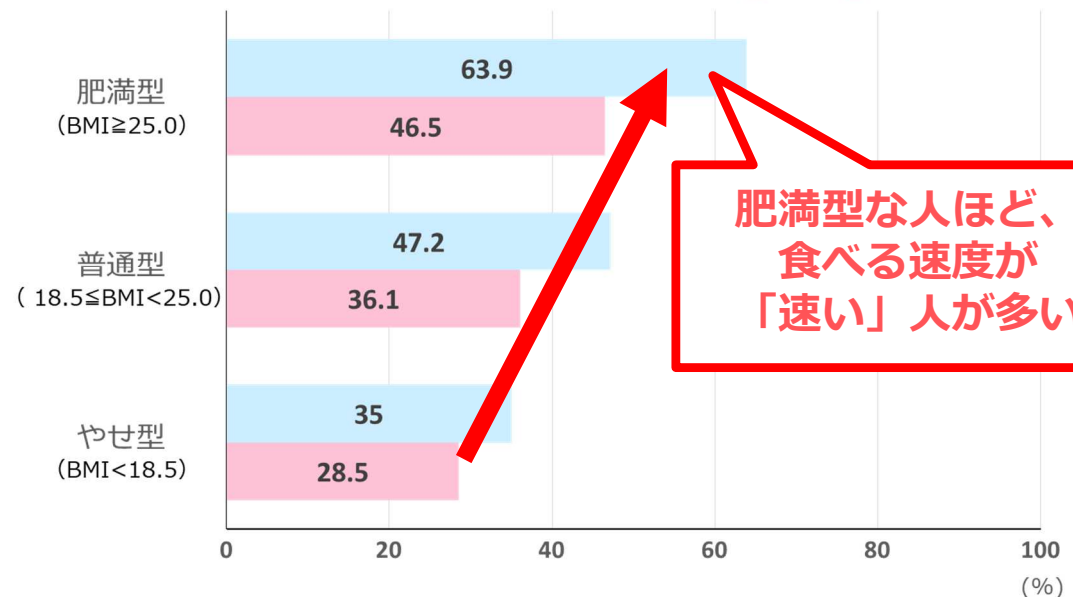
- ・咀嚼が不十分だと消化に時間がかかってしまう… ➡蓄積し脂肪になりやすい

また、肥満型の人ほど食べる速度が速い人が多いことが分かっています。

➡ゆっくり食べることで、体重が減少する効果が期待できます。

### <「食べる速度」と肥満の関係を示すグラフ>

食べる速さが「はやい」と回答した人の割合 男性 女性



出典：平成21年度 国民健康栄養調査より



学ぼう！③

## 食べ方の改善のための工夫

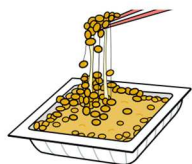
### 工夫①

野菜・きのこ・海藻を使った前菜などの料理を先に食べる！

食物繊維は、血糖の上がり方を緩やかにしてくれます。「サラダ」などの前菜で、食物繊維を含む野菜料理などをゆっくり食べると良いでしょう。



食物繊維は糖質や脂質の吸収を遅くし、血糖が上がる速度を緩やかにしてくれます。



「オクラ納豆」などは1品で食物繊維を多くとれて、オススメ！

特に、朝に食物繊維をしっかり取ると、昼・夕食の血糖を急に上げにくくするとも言われています。  
(セカンドミール効果と呼びます)

### 工夫②

たんぱく質を多く含むお肉・魚を使ったおかずから食べ始めるのもよし！

野菜をたくさん食べるとお腹がいっぱいになって、おかずが十分にとれない…という方に、オススメの食べ方です。



「インクレチン」というホルモンがしっかり出ることで、胃がゆっくり動くようになり、血糖の上昇も緩やかになります。



やってみよう! ①

実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 : \_\_\_\_\_

→ 具体的に取組んでみる\_\_\_\_\_

月( 月目)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
2週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
3週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
4週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
5週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

○ : できた  
 △ : まあまあできた  
 × : できなかった

# 行動目標別教材

## 主食・イモ類

京都府版糖尿病保健指導教材

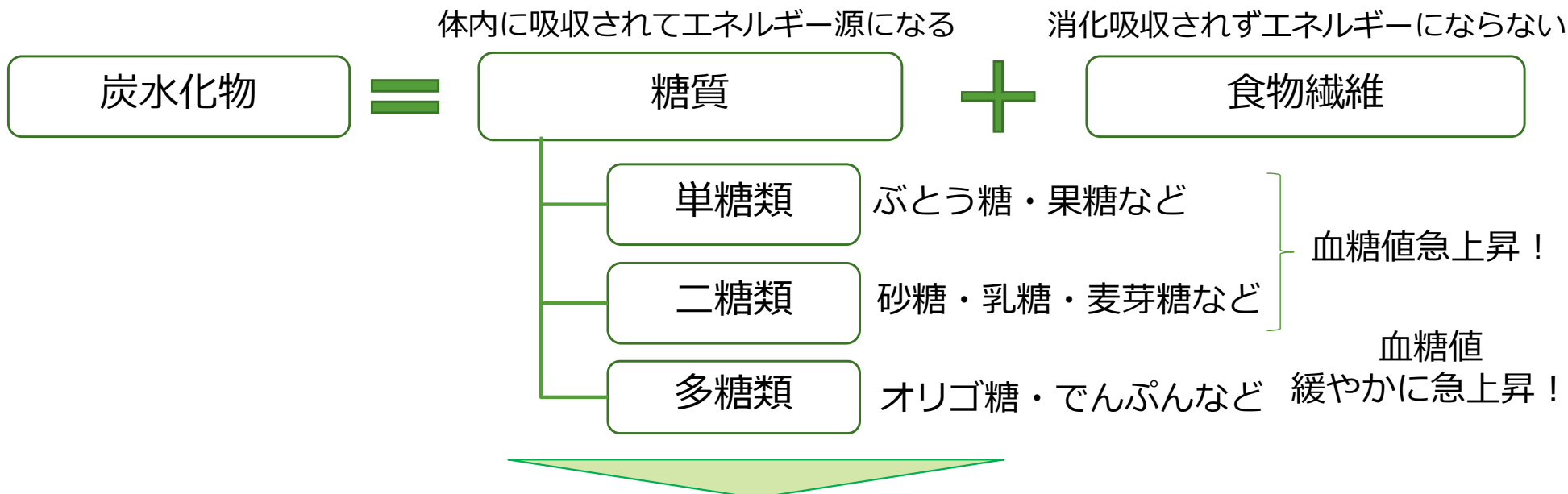
あなたに適した1日のエネルギー量  
(主治医からの指示)

\_\_\_\_\_ kcal/日



学ぼう！①

# 主食・イモ類（=炭水化物）の働きと過剰摂取の影響



摂取すると消化・吸収されて、血液と一緒に全身をめぐるエネルギーとして消費される

## 過剰摂取すると…

血液と一緒に全身をめぐる  
=食事をすると血液中の糖濃度が上がる  
↓  
必要以上の糖質摂取  
→急激な血糖値の上昇  
→消費されず血液中に常に糖が存在

消費される以上の糖質を摂取  
↓  
脂肪となって蓄積



肥満・メタボ・糖尿病などの生活習慣病を招く



学ぼう！②

## 糖質にも重要な役割があります

炭水化物は脂質、タンパク質とともに3大栄養素のひとつで、**脳や体を動かす**といった主に**エネルギー源**として利用される大切な栄養素です！

糖尿病患者さんは、糖質の摂取量を制限する必要はありますが、過度な摂取制限は逆に健康被害を招く可能性があります。

炭水化物が不足すると体内に存在するタンパク質や体脂肪を分解してエネルギー源を確保するため、**筋肉を減少**させてしまうことにもつながります。

さらに不足が続くと**脳の働きが低下**し、判断力の低下や注意力の低下、疲労感につながります。



糖尿病患者に処方される薬は、現在の食事量などを考慮して処方されているケースが多くあります。

主治医への相談なく、過度な糖質制限を行うと、**低血糖を起こす可能性**があります。



低血糖を起こすと、冷や汗や顔が青ざめてきたり、目がかすんできたり症状が出てきます。ひどい場合は痙攣や昏睡状態に陥いることもあるため、気をつけましょう！



学ぼう！③

# バランスの良い食事をしましょう！

## 主食・主菜・副菜を組み合わせるとすることで、体の働きもよくなります！

**主菜**



はクルマの骨格や車体をつくる「ボディ」 **＝** 糖質

**主食**



はクルマが走るための燃料になる「ガソリン」

**副菜**



はクルマのエンジンなどをスムーズに動かすための「潤滑油」

ボディとなる主菜は  
多くても少なくても  
ガタガタに・・・



潤滑油が不足すると  
ガソリンがあっても  
走らない・・・

過剰なガソリン  
(主食) はボディーを汚す  
(生活習慣病) のもとに・・・  
一方、少ないとエンストに・・・

**食事バランス (主食・主菜・副菜) のそろった食事の回数が少ないと、脳や全身の「血管」の病気による死亡リスクも高まることが知られています。**





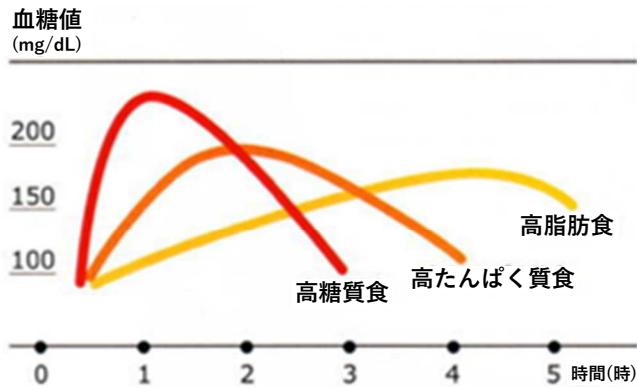
学ぼう！④

# 食事内容と時間による血糖値の上昇

## ● 血糖値を上げやすいのは糖質 > たんぱく質 > 脂質

糖質の多い「主食（ご飯・パン・めんなど）」のみをとると、  
 食事の後に、急激に血糖値を上げやすくなります。  
 = 「血管」を傷める原因に・・・

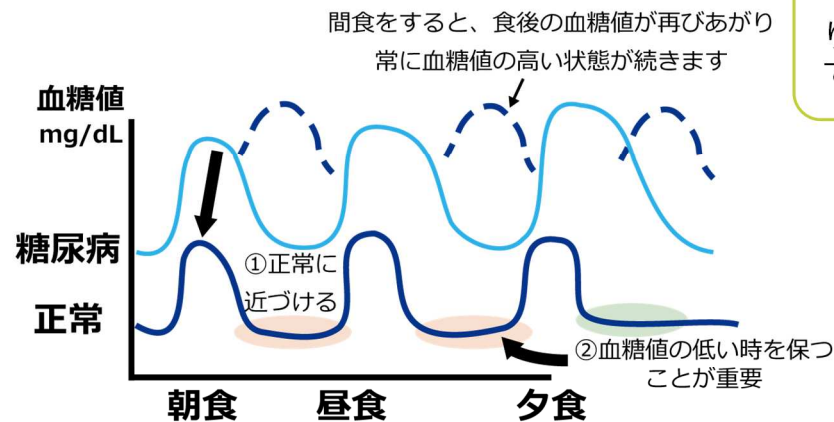
→ 主食の前に、おかず（主菜・副菜）を先に食べると  
 その上昇を緩やかにすることができます！



食後の血糖値上昇の9割は糖質によるものとされる。  
 たんぱく質は糖質の吸収を緩やかにするとともに  
 体内に吸収されてから50~60%がゆっくりと糖に変わるため  
 血糖値上昇作用が弱い。脂質は消化に時間がかかり、  
 食後かなりの時間を経てから血糖値を上げる。

(データ：月刊糖尿病：2010,2,10.70-7)

血糖値の1日の動き



「お菓子」や「甘い（砂糖入りの）飲み物」は、糖質の中でも、血糖値を上げやすい！





# 主食・イモ類の重複摂取を避けよう!

副菜がイモ類ばかりにならないようにしよう!



汁物の具材もイモ類ばかりにならないようにしよう!



具材  
・イモ以外の  
旬の野菜  
・ねぎ

具材  
・豆腐  
・わかめ



# 実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 :

→ 具体的に取組んでみる

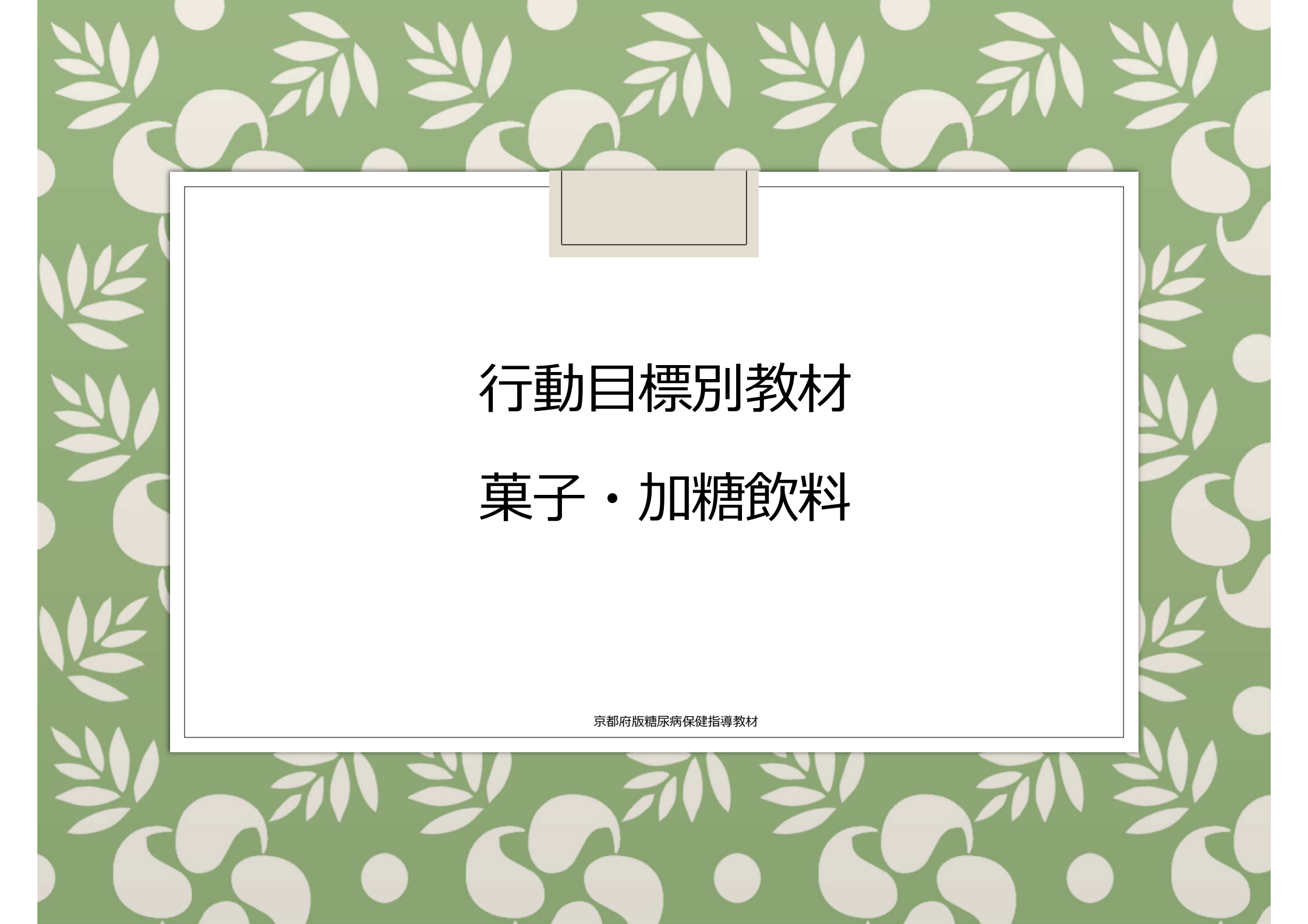
月( 月 日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
2週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
3週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
4週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
5週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

○ : できた  
 △ : まあまあできた  
 × : できなかった



# 行動目標別教材

## 菓子・加糖飲料

京都府版糖尿病保健指導教材



学ぼう！①

## なぜ、お菓子を控えたほうがいいのか？

お菓子には糖質や油脂が多く含まれています。  
3食での食事を基本とし、必要以上にお菓子や嗜好品を食べることは過剰摂取に繋がります。

何も食べていない状態と比較して、菓子類を食べることで血糖値が上昇します。  
食べるものの種類によっても血糖値が上昇するまでの時間や上昇幅が異なるので、内容にも配慮することが必要です。

### <大福>

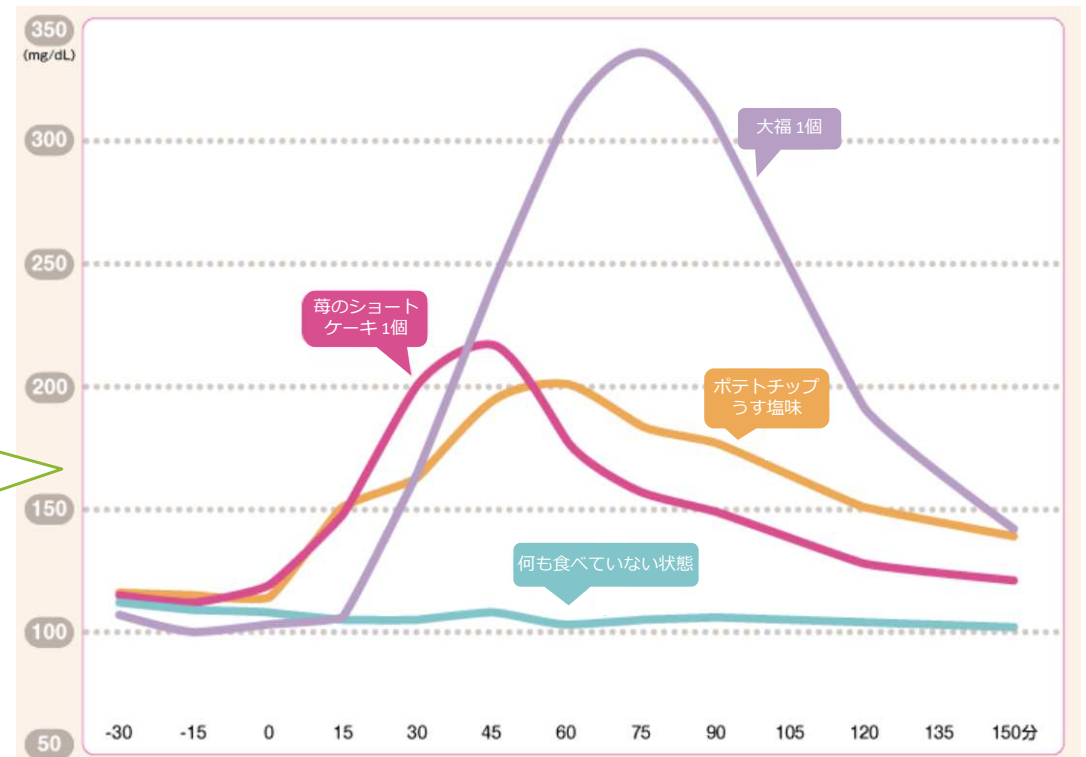
原材料にもち米、砂糖を多く使用しており、糖質がとても多いので最も血糖値が上昇する

### <ショートケーキ>

小麦粉、砂糖も含まれているが生クリームは脂質も多い

### <ポテトチップス>

油脂が多く上昇は緩やかだが、原材料は芋で血糖値を上昇する要因になる



引用：糖尿病ネットワーク

<https://dm-net.co.jp/kanshoku-file/shido1/shido1-3/1/>



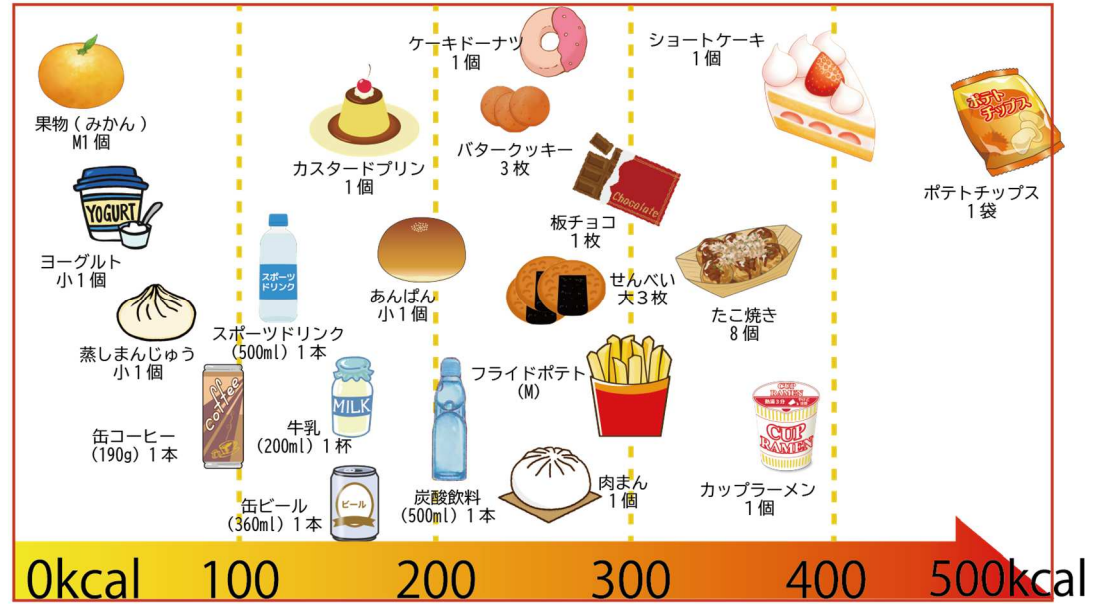
学ぼう！②

# 間食の適正量を知る

甘いものが欲しい時は  
1日1~2単位 (80~160kcal)を  
目安にできると安心です。



血糖が上がりにくいように  
糖質の量や種類を調整した  
お菓子やアイスを活用するのも  
おすすめです！



1日の目安はこのあたり

<1単位の目安>

- ・キャンディ：20g (約6個)
- ・サイダー：200ml(コップ1杯)
- ・ポテトチップス：15g(約10枚)
- ・ようかん：27g(約1切れ)
- ・チョコレート：15g
- ・牛乳：180ml(コップ1杯程度)
- ・ショートケーキ24g(約1/3個)
- ・せんべい：22g(約2枚)



やってみよう！①

## 日常生活で糖類の摂取を減らす工夫

### 飲み物は特に気を付けよう！

ジュースや甘い炭酸飲料だけでなく、スポーツドリンクなど、糖を含む清涼飲料水（ソフトドリンク）の飲みすぎに気をつけましょう。コーラであれば500mlのペットボトル1本で角砂糖（1個4gとして）14個分、スポーツドリンク500mlでも角砂糖6～8個分程度の糖が含まれています。水分補給のつもりで多量のジュースやスポーツドリンクを飲んでいると、慢性的に糖分の過剰摂取をしているので注意です。水やお茶に代えましょう。



### コーヒー・紅茶に入れるミルク・砂糖を買い置きしない

コーヒーや紅茶にミルクや砂糖を入れずに飲むことができる人は入れずに飲む癖をつけましょう。見える場所にあるとつい入れてしまうので、買い置きをしないようにしたり、来客用は普段頻繁に開けない別の棚に直すなどしましょう！



### カロリーオフや糖質の表示を見て選ぼう！

間食をする場合は、カロリーや糖質量の栄養成分表示をよく見て選択しましょう！







やってみよう! ②

# 実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 :

→ 具体的に取組んでみる

月( 月 日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
2週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
3週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
4週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
5週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

- : できた
- △ : まあまあできた
- × : できなかった

# 行動目標別教材

## 果糖・乳製品

京都府版糖尿病保健指導教材



学ぼう！①

# 果物は体にいい=たくさんとっても良い？

ビタミンたっぷりの果物！実はカロリー（糖分）も豊富！！

⇒ 食べ過ぎは『血糖』や『体重』の増加のもとに…

食パン6枚切れ  
1/2枚

ご飯50g  
茶碗1/3程度



これらは全て同じエネルギー量（kcal）です！



学ぼう！②

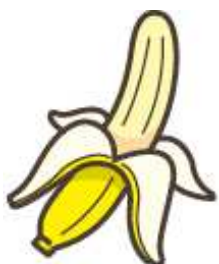
## 1日の摂取量を知ろう！

果物や乳製品も、「適量」をとることで、  
体に負担をかけることなく必要な栄養補給につながります

1単位：80kcal

- 1日あたりの果物の適量は**1単位**！

- 1日あたりの乳製品の適量は**1.5単位**！



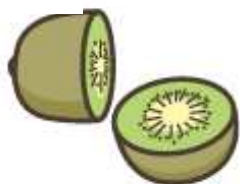
バナナ  
中1本



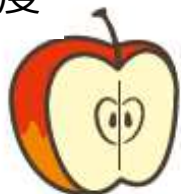
いちご  
中15粒程度



みかん  
中2個



キウイフルーツ  
小2個



りんご  
中1/2個



ブドウ  
10-15粒



牛乳コップ1杯  
(180ml)



ヨーグルト1カップ  
(180g)

\* 砂糖が多く含まれているものも  
ありますが、できればプレーン  
タイプを選びましょう。

「果物1単位」の目安量

「乳製品1.5単位」の目安量



やってみよう！①

## 糖質量を考えたらうえで果物・乳製品を摂取しよう！

### ヨーグルトは砂糖や果物入りではなくプレーンのものを選ぶ

市販のヨーグルトは果物や砂糖の入っている商品が多くありますが砂糖の入っていない「プレーン」のものもあります。乳製品自体に糖質があるので果物や砂糖で糖質が増えすぎないようにプレーンのものを選び、糖の量や種類を調整できるようにしましょう。



### ドライフルーツは砂糖不使用のものを選び、少量だけにする

ドライフルーツは、多くの食物繊維やカリウムを多く含み腹持ちもよいとされています。しかし、乾燥により水分が抜けて栄養分が凝縮されているため、カロリーや糖質も高くなっています。中にはさらに砂糖を追加している商品もあるため、砂糖不使用を選び少量食べるようにしましょう



### 食事内容から主食や芋類の量を踏まえて果物を食べる量を調整しよう！

1日の目安量を守っていれば毎日食べていいわけではありません。主食や芋類を多くとった日に、同じように果物や乳製品を食べていると過剰摂取になります。1日の食事全体を見て食べる量を調整しましょう！





やってみよう! ②

実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 :

→ 具体的に取組んでみる

月(ヶ月目)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
2週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
3週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
4週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							
5週目							
体重 (kg)							
目標の達成状況							

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

- : できた
- △ : まあまあできた
- × : できなかった

# 行動目標別教材

## 調味料

京都府版糖尿病保健指導教材

あなたの目標とする1日の栄養量  
(主治医からの指示)

■ エネルギー	kcal/日
■ 食塩	g/日



学ぼう！①

# 食事内容と時間による血糖値の上昇

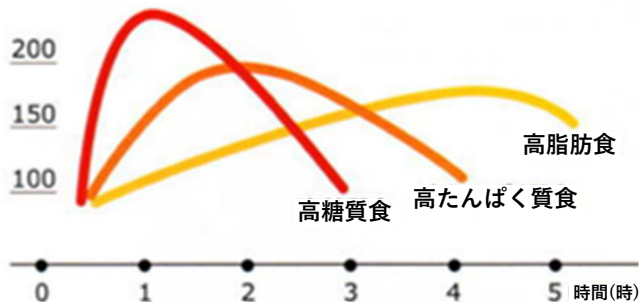
## ● 血糖値を上げやすいのは糖質 > たんぱく質 > 脂質

糖質の多い「主食（ご飯・パン・めんなど）」のみをとると、  
食事の後に、急激に血糖値を上げやすくなります。

= 「血管」を傷める原因に・・・

→ 主食の前に、おかず（主菜・副菜）を先に食べると  
その上昇を緩やかにすることができます！

血糖値  
(mg/dL)

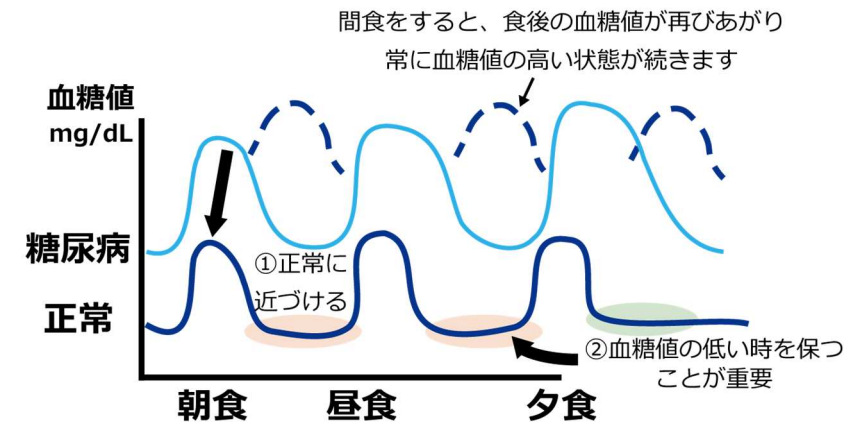


食後の血糖値上昇の9割は糖質によるものとされる。

たんぱく質は糖質の吸収を緩やかにするとともに  
体内に吸収されてから50~60%がゆっくりと糖に変わるため  
血糖値上昇作用が弱い。脂質は消化に時間がかかり、  
食後かなりの時間を経てから血糖値を上げる。

(データ：月刊糖尿病：2010,2,10.70-7)

血糖値の1日の動き



糖質は食材だけでなく調味料にも含まれます。  
料理をする際には使用する調味料の種類や量にも気をつけましょう！





学ぼう！②

# 糖質を含む調味料を把握しよう！

日本人に馴染みの「煮物」や「和え物」など普段の料理に使う調味料から糖質をとっています！  
野菜などの「おかず」も、砂糖やみりんなどを使うものは、使い過ぎに気をつけましょう。

## 主な調味料の糖質量一覧

調味料名	目安量	糖質量
砂糖	小さじ1杯 (3g)	約 3.0 g
蜂蜜	小さじ1杯 (7g)	約 6.0 g
みりん	小さじ1杯 (6g)	約 2.5 g
白みそ	大さじ1杯 (18g)	約 5.8 g
焼肉のたれ	大さじ1杯 (18g)	約 5.7 g
ウスターソース	大さじ1杯 (18g)	約 4.8 g
ケチャップ	大さじ1杯 (18g)	約 4.7 g



角砂糖 1 つ = 3~4g です。

## ●約1人前（100g）あたりの糖質(単純糖質)量

文部科学省：日本食品標準成分表2020年版（八訂）より引用



青菜の白和え

8.7 g



切干し大根の煮物

5.8 g



もやしのナムル

2.6 g

砂糖やみそを使う白和えなどは、煮物でなくても糖質をしっかりとっています。

ごま油を少量使うことで、糖質を含む調味料は少なめになります。



学ぼう！③

## 糖質を抑えた調味料の代替法

### ● 砂糖の代わりになる人工甘味料

化学的に合成されて作られた甘味料で、カロリーを抑えた砂糖の代替甘味料として使用されます。

カロリーや糖質は抑えられていますが、摂りすぎには注意しましょう。

※人工甘味料商品の一例

- ・味の素株式会社 パルスweet（スーパーにて販売）
- ・サラヤ株式会社 ラカントS（スーパーや通販にて販売）
- ・株式会社ハーバー研究所 マービー（スーパーや通販にて販売）



## 糖質・脂質を含む調味料を摂り過ぎないようにしよう

### サラダはドレッシングのかけすぎに注意しよう!

ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使って味付けしてみましょう。



### しょうが・にんにく・バジル・しそなどの香味野菜を使って味付けをしよう!

しょうがやにんにく、バジルやしそなどの香味野菜を使うことで調味料を使用しなくてもしっかり味がつきます。香りにより、食欲も増進されます。



### だしを活用し調味料の使用量を抑えよう!

市販の顆粒だしは塩分含有量が多いため、できれば天然だしをとるようにしましょう。そのほかパックタイプのだしや減塩を謳っているだしは、一般的な顆粒だしに比べ塩分含有量が少ないのでお勧めです。干し椎茸は、水につけておくだけでだしが取れ、干し椎茸そのものも食べられるので便利です。



# 実践できたか毎日振り返ってみよう!

目標 : \_\_\_\_\_

→ 具体的に取組んでみることにしよう

月( 月 日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
1週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
2週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
3週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
4週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						
5週目	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
	体重 (kg)						
	目標の達成状況						

【うまくいったこと】

【うまくいかなかったこと】

【今の気持ちや、相談したいこと】

○ : できた  
 △ : まあまあできた  
 × : できなかった