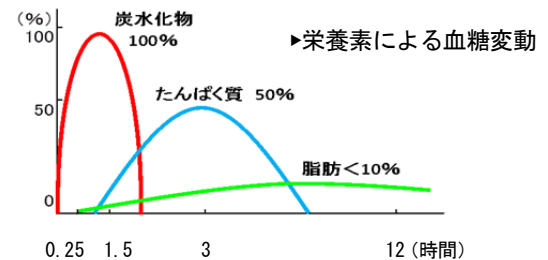


知って得する糖尿病講座 第216号

三木山陽病院 内科

適切な炭水化物の摂取量について

炭水化物は血糖値の上昇に大きく影響するため“悪いもの”ととらえがちですが、エネルギー源となり生きていくうえで必要な栄養素です。他にも体に必要な栄養素として、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、すべてにそれぞれの役割があります。糖尿病の食事療法のポイントは、適量をバランスよく食べることに加え食後高血糖を抑制する事です。



1≫血糖値に影響する栄養素

血糖値の上昇には脂質やたんぱく質の影響もありますがもっとも影響するのは炭水化物です。

●炭水化物 【糖質 + 食物繊維】

糖 質	エネルギーを産生する栄養素 (1gあたり 4kcal) とりすぎると食後高血糖の原因になります。
食物繊維	目標値は 20g/日以上が推奨 血糖値の上昇を抑える働きがあります。 ほとんどエネルギーにはなりません。

2≫適量の炭水化物ってどれくらい？

1日の総エネルギーのうち半分程度の50～60%を炭水化物が占めるようにします。

➤菓子パンや甘いシリアルなどは嗜好食品(菓子)として考えます。

3≫炭水化物が多く含まれる食品

ご飯、パン、めん類、もち、シリアル、粉もの料理など、おもに主食となる食品に多い。



4≫低炭水化物の考え方

エネルギー割合が極端に下回るような炭水化物制限でなければ期限をもうけて試してみることも良いでしょう。

ここで注意するのは、炭水化物を食べてはいけないという考えに縛られて、たんぱく質や脂質を摂り過ぎる偏った食事になることです。体重増加の原因や腎臓への負担、塩分の摂りすぎにつながりやすくなるため食べ過ぎないように食事全体に気を配ることも忘れないようにしましょう。

☒ 薬物療法によっては低血糖を起こす心配があります。注意点については主治医にご相談ください。

知って得する
カロリーチェッ

アジー尾 (頭なし)
55g

生
約 70kcal



天ぷら
約 160kcal

