

知って得する糖尿病講座第 233 号

三木山陽病院 内科

～ 糖 尿 病 クイズ ～

食事に関するクイズを 4 問出題します。

3 つの選択肢の中から正解を 1 つ探して答えましょう。

Q1

最も糖質の多い野菜はどれでしょう。

①ブロッコリー

②にんじん

③かぼちゃ



Q2

以下のものはすべて 100kcal に相当しますが、このうち最も糖質の少ない食べ物はどれでしょう。

①柿 1 個 (200 g)

②素焼きアーモンド 15 粒

③大福もち 1/2 個 (45 g)



Q3

アルコール摂取量として過剰摂取に値するものはどれでしょう。

①ビール 500 ml

②日本酒 2 合 (360 ml)

③ウイスキー ダブル (60 ml)



Q4

運動することで血糖値を下げるのに一番効果的な時間帯はどれでしょう。

① 食前 1～2 時間

② 食後 1～2 時間

③ 空腹時



※答えは裏面に記載しています。



知って得する カロリーチェック

巨峰 10 粒 100 g (賞味 85 g) カロリー 約 50kcal

	クイズの正解と解説
Q1	正解は(③) かぼちゃは糖質の多い野菜です。 100 gあたりの糖質を比較すると、<u>ブロッコリー 2.3 g、にんじん 5.8 g、かぼちゃ 15.9 g</u>となります。 糖質とは炭水化物のうちカロリーのあるもので、血糖値を上げる成分です。糖尿病食事療法のための食品交換表において、かぼちゃはご飯やパンなどの穀物と同じく「炭水化物を多く含む食品(表 1)」に分類されます。他に、いも類、栗、れんこん、とうもろこし等も含まれます。多く摂取する場合は主食の量を減らすなどして糖質の過剰摂取にならないようにしましょう。
Q2	正解は(②) 素焼きアーモンドは糖質の少ない食品です。 糖質を比較すると、<u>柿 1 個(200 g)は 25.7 g、大福もち 1/2 個(45 g)は 22.6 g、素焼きアーモンド 15 粒は 1.8 g</u>となります。 アーモンドなどのナッツ類は、糖質が少なく食物繊維が多いことから糖尿病の方の間食に相応しいとされています。ただし、脂質が多く高カロリーなため摂りすぎには注意が必要です。また、味つきタイプは余分な塩分や糖分が含まれていることが多いため、素焼きタイプを選ぶようにしましょう。 間食は糖質の少ないものを選び、血糖値を安定させましょう。
Q3	正解は(②) 日本酒 2 合(360 ml)は過剰摂取に値します。 アルコールの摂取量は 1 日 25 gまでが目安とされています。 アルコール含有量を比較すると、<u>ビール(アルコール 5%)500 mlは 20 g、ウイスキーダブル(60 ml)は 20 g、日本酒 2 合(360 ml)は 44 g</u>となります。 日本酒は 1 合を目安にしましょう。ただし、ビールや日本酒などの醸造酒には糖質が含まれており、ウイスキーや焼酎といった蒸留酒には糖質がほとんど含まれません。そのため飲酒される場合、ウイスキーや焼酎であれば血糖値が上がりにくいです。 ※アルコール含有量(g) = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8 ÷ 100
Q4	正解は(②) 食後 1～2 時間での運動が効果的です。 食事を摂ると血糖値が上がり、食後 1～2 時間後にピークとなります。この時に体を動かすことで、筋肉への糖の取り込みが高まるため食後高血糖の抑制につながります。1 日 1 回 45 分まとめたウォーキングよりも、毎食後に 15 分ウォーキングの方が血糖値は下がりやすくなります。 ※インスリンを使用されている方や内服薬の種類によっては、空腹時の運動で低血糖を引き起こす可能性があるため注意しましょう。