



Q：糖尿病の食事療法について知りたいです(60代・女性)

A：食事療法により糖尿病状態が改善し、糖尿病合併症の危険性が低下することが、科学的に実証されています。糖尿病治療の出発点であり、いわゆる糖尿病予備軍においても、その実践が勧められます。まずは食習慣の改善が重要であり、基本は①腹8分目②食品の種類をできるだけ多く③脂肪は控えめ④食物繊維を多く含む食材(野菜、海藻、きのこなど)⑤朝食、昼食、夕食を規則正しく⑥ゆっくりによ

くかんで食べること。
体重は標準体重(身長(m)×身長(m)×22)を目標とし、

適正な摂取カロリーは、標準体重×身体活動量(キロカロリー/キロカロリー)で算出します。※身体活動量は、軽労作(デスクワーク、主婦など)は25〜30、普通の労作(立ち仕事など)は30〜35、重い労作(力仕事など)を35以上とします

また、栄養素のバランスも重要。糖質(炭水化物)55〜



60%、タンパク質15〜20%、脂肪25%が目安です。糖尿病を意識し過ぎて、極端に偏った食事は避けましょう。

(岡田俊一・おかだ内科クリニック院長、甲府市北口2-9-12、ニッコー北口駅前ビル2F)

0555・2888・1801