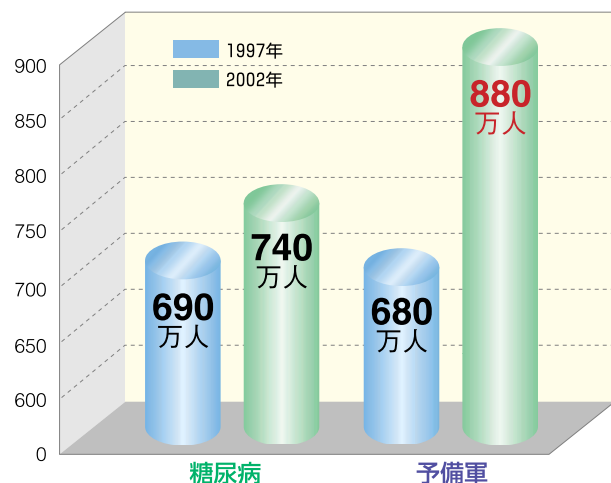


平成15年8月6日、糖尿病が最近5年間で約250万人増加したと発表されました。

■ 厚生労働省糖尿病実態調査



糖尿病

HbA1c6.1%以上または質問表で「現在糖尿病の治療をうけている」と答えた人。

予備軍

HbA1c5.6%以上6.1%未満で糖尿病の可能性を否定できない人。

HbA1c (エーワンシー) 過去1~2カ月間の血糖値の平均値。今回の発表もHbA1c値に基づいて判定されています。

BMI (脂肪の量) と糖尿病は密接です。

■ あなたのBMIを計算してみましょう。

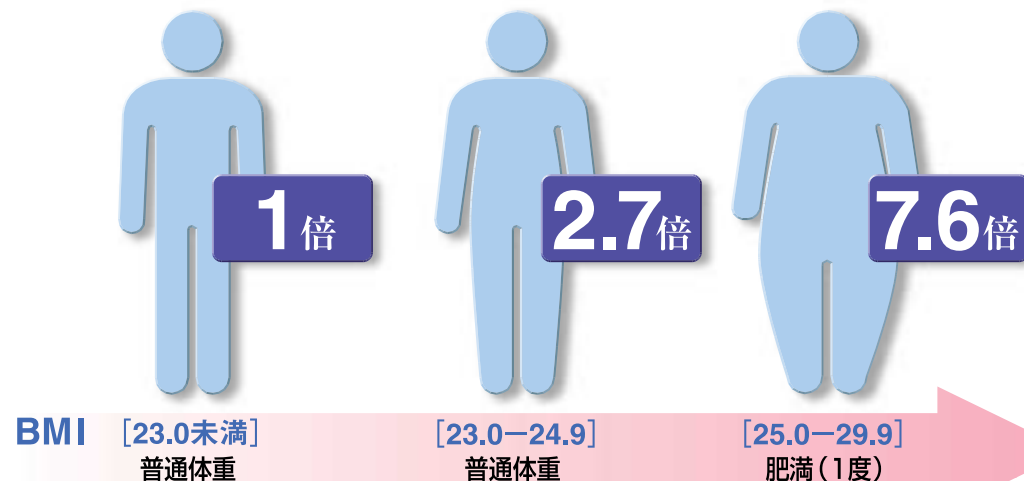
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

*BMI (Body Mass Indexの略です。)身長と体重から簡単に計算でき、脂肪の量をよく反映します。体格指数ともいい、国際的に肥満の判定に使います。

■ 自分の計算表をつけましょう。

日付け	体重 (kg)	BMI
月 日		
月 日		
月 日		

■ BMIと糖尿病になりやすさの関係



※30.0-34.9 肥満(2度)・・・20倍 ※35.0以上 肥満(3度・4度)・・・39倍

普通体重でもBMIが23以上になると、糖尿病の危険度は2.7倍にもなります。BMIによる肥満の判定(日本肥満学会判定基準による)

現在のあなたの体重を**5~10%減量**して維持できると、**糖尿病の発症を約50%予防**できるといわれています。

生活習慣病について相談したい方は、かかりつけ医、最寄の保健所、京都府栄養士会に相談してみましょう。京都府栄養士会 (E-mail) info@kyoto-eiyoshikai.or.jp

京都府医師会 (健康日本21対策委員会)

〒604-8585 京都市中京区御前通松原下ル TEL:075-312-3671 (代表)
<ホームページ>http://www.kyoto.med.or.jp <E-mail>kma26@kyoto.med.or.jp
●発行 SPRING 2004●

あなたは大丈夫ですか?
糖尿病予備軍が急増しています!



太るも痩せるも

食事が

肥満は
糖尿病の
危険因子

めざせ
健康
長寿

基本

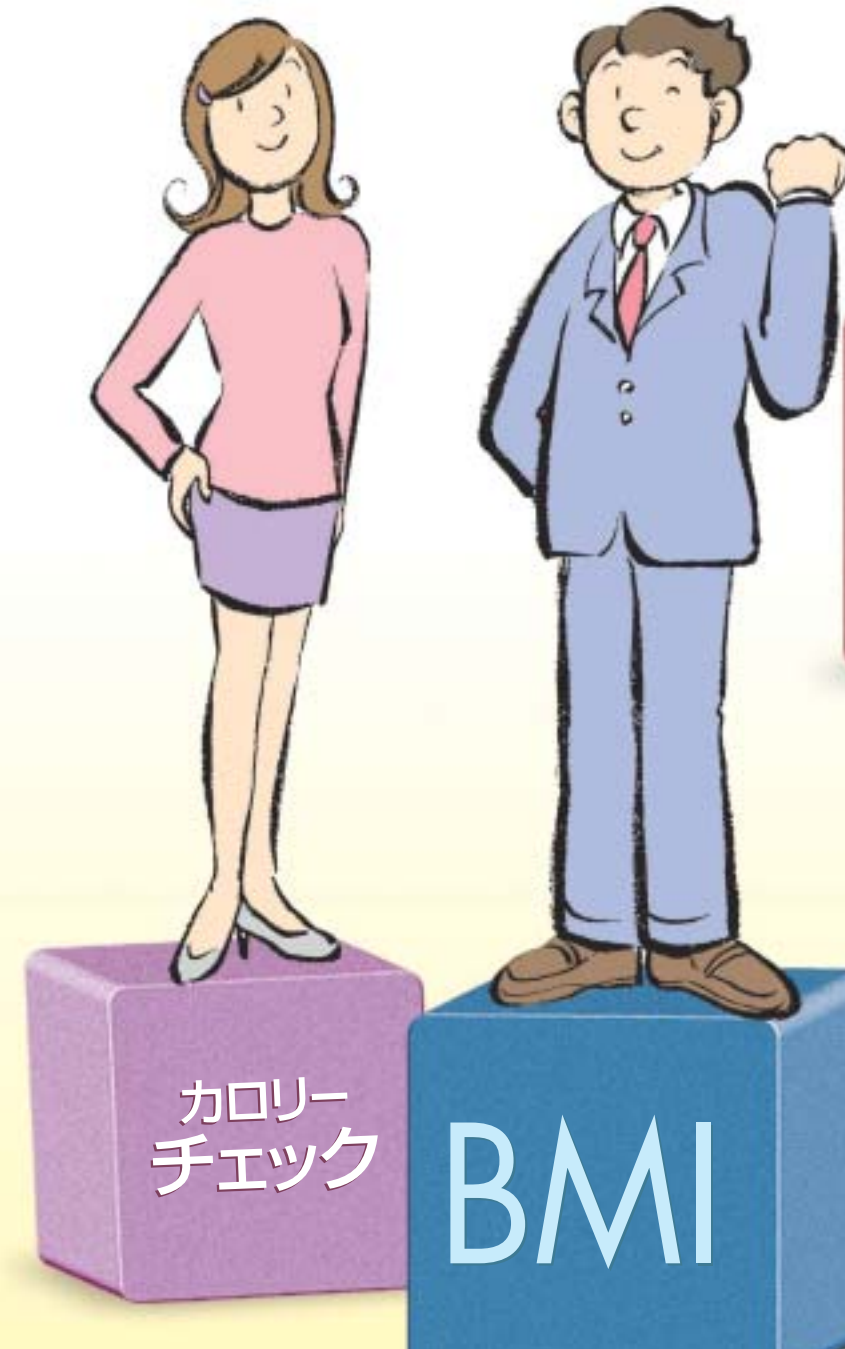
です

(社団法人日本栄養士会標語より)

近年、肥満に関連した病気や、肥満になる食生活がクローズアップされています。

「わたしは食べ過ぎているのかしら?」
「わたしの食生活は、正しいの?」

あなたの理想的な食生活を知って下さい。



発行/京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL.34



コレステロール
まとめ食い
アルコール
間食

「正しい」

知識で楽しい食生活

肥満は糖尿病の危険因子。健康な身体は、食生活の改善から始めましょう。

肥満とは、食べ物より得たエネルギー量が活動によって消費されるエネルギー量より多いために、脂肪となって身体にたまりすぎた状態です。

知ってる？
あなたの
食事量

知ろう！自分の必要摂取量

■1日に必要な適正エネルギー摂取量の算出法

標準体重^{注1} × 身体活動量^{注2}
↓
エネルギー摂取量

注1 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
注2 身体活動量(kcal/kg 標準体重) のめやす

- ・軽労働(デスクワークが主な人、主婦など)…… 25~30
- ・普通の労働(立ち仕事が多い職業)…… 30~35
- ・重い労働(力仕事が多い職業)…… 35~

例えば

◎主婦Aさん(身長155cmなら)
1.55×1.55×22=53kg
53×25=1325kcal

◎事務職Bさん(身長170cmなら)
1.7×1.7×22=64kg
64×25=1600kcal

◎サラリーマン営業職Cさん(身長170cmなら)
1.7×1.7×22=64kg
64×30=1920kcal

中肉中背の方のエネルギー摂取量は、

1日 **1600kcal**
といわれています。

摂取の基本は主食から

1600kcalのエネルギー摂取の中で、約900kcalは主食(注3)で摂取しましょう。

注3 主な主食(ごはん・もち・パン・そば・うどん・めん)

1日1600kcalで、実はこんなに食べられるのです！

ごはんが主食の献立例を見てみましょう。食べ過ぎにさえ注意していれば、食べてはいけない食品はありません。

献立例は糖尿病食事療法からの抜粋です。理想の健康食は糖尿病食なのです。「糖尿病食事療法のための食品交換表」日本糖尿病学会編を是非参考してみてください。

朝食 440kcal

ごはん・納豆のオクラ和え・金平ごぼう・みそ汁・バレンシアオレンジ



「朝食はぬいてないですか」
「昨日の夕食の残りを生かしても十分です」
「手軽なコンビニでもOK(カロリー表示を参考)」

昼食 500kcal

ごはん・豚肉のしょうが焼きと野菜添え・かぼちゃの含め煮・さやいんげんのごま和え・りんご



「揚げ物はひかえましょう」
「肉でも炒めものならOK」
「ドレッシングはノンオイルやポン酢などで」

夕食 540kcal

ごはん・まぐろとかれの刺身・炊き合わせ・なすときのこの炒め物・やまのいもの二杯酢



「1日1回は魚をとりましょう」

間食 120kcal

牛乳



「1日の不足栄養素を補いましょう」
「カルシウムは乳製品で補えます」

エネルギーをとり過ぎていませんか？

エネルギーのとり過ぎになりやすい食品

- | 飲み物 | お菓子 | アルコール |
|-------------------------------|--------------------|---------------------|
| ◎スポーツドリンク(200ml)……54kcal | ◎ショートケーキ……350kcal | ◎ビール(500ml缶)196kcal |
| ◎天然果汁みかん100%(200ml)……84kcal | ◎板チョコ(3切れ)……55kcal | ◎日本酒(1合)……205kcal |
| ◎スポーツドリンク(ペットボトル500ml)125kcal | | |
| ◎缶コーヒー(ミルク、砂糖入り)……67kcal | | |

コレステロールは1日300mgまで！

高脂血症があると動脈硬化が進行しやすくなります。高脂血症を予防するためにもコレステロールの多い食品はひかえましょう。

- ◎鶏卵(Mサイズ)……210mg
鶏卵は栄養価のすぐれた食品です。1週間に4~5個程度がよいでしょう。但し、たうこ、数の子、レバーを食べる日は、食べないようにしましょう。
- ◎マヨネーズ(10gあたり)6mg
- ◎するめ(40g、1/3枚)……392mg

知ってる？
肥満と食事
の関係

まとめ食いには要注意

朝抜き・昼軽食・夜遅くの過食は控え、常に3食をバランス良く食べる習慣をつけましょう。



■食事量の割合

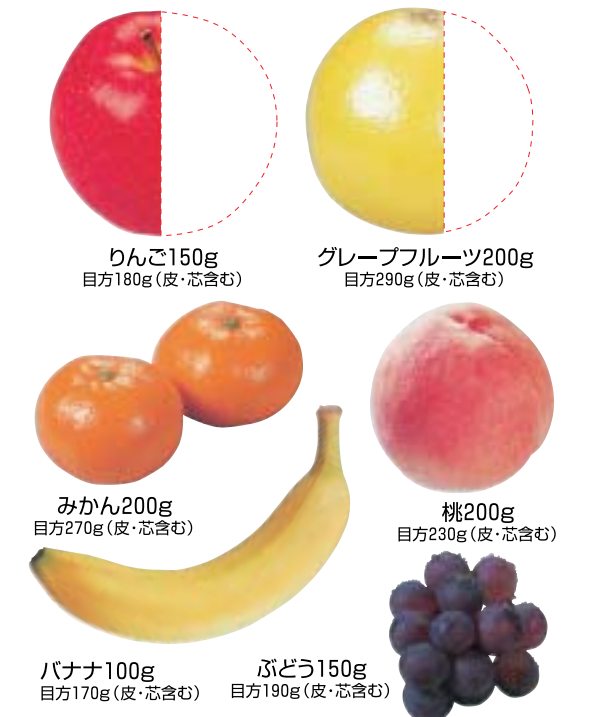
朝 1 : 昼 1.5 : 夜 1.5
食事の間隔は5時間あけましょう

また、少なくとも夕食後、3~4時間以上経過してから寝るように心がけてください。

1日1回は、くだものを

(1日に摂取できるくだもの1種あたりの目安です)

くだものはビタミンの補給に大切なので毎日食べましょう。



※食品の数値、写真は日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表、第6版」2002年より引用。