



糖尿病の食事はダイエットと同じ？



日本人の5人に1人が糖尿病と言われています。糖尿病はインスリンが膵臓から全く分泌されない1型と、環境や生活習慣による2型がありますが、ほとんどが2型です。欧米は肥満の患者さんが多いのですが、日本人はやせていても糖尿病に罹患する方も多くみられます。

基本的な治療法は、食事療法と運動療法になります。食事療法は1型も2型も総エネルギー摂取量は同じです。「糖尿病になってしまって、甘いものが食べられない！」や「ダイエットをしないといけないのか！」というのもし少し違います。

食事の総エネルギー摂取量は、あなたの**目標体重**と、**年齢や病態**、**身体活動量**によります。

総エネルギー摂取量の目安

総エネルギー摂取量 (kcal/日) = **目標体重 (kg)** ① × **エネルギー係数 (kcal/kg)** ②

① 目標体重 (kg) の目安

65歳未満：[身長 (m)]² × 22

前期高齢者 (65歳から74歳)：[身長 (m)]² × 22 ~ 25

後期高齢者 (75歳以上)：[身長 (m)]² × 22 ~ 25

※後期高齢者では合併症や基本的活動量などの状態で考慮して判断します。

② 身体活動レベルと病態によるエネルギー係数 (kcal/kg)

軽い労作 (大部分が座位の静的活動)：25 ~ 30

普通の労作 (座位中心だが通勤、家事、軽い運動を含む)：30 ~ 35

重い労作 (力仕事、活発な運動習慣がある)：35 ~



糖尿病の食事は、**ダイエットではなく、1日3回、バランスよく (タンパク質・脂質・炭水化物・繊維・乳製品)** **その人に合わせて、過不足なく摂取することが大切になります**◎



どうしても…
のおやつは
できれば果物
か乳製品で

1日3回
が基本!

図のようなバラン
スの良い食事を