

# 糖尿病の食事療法・運動療法

## 食事療法・運動療法が大事ってホント？

糖尿病ではインスリンの量が不足したり、効きにくい状態になり、利用されないブドウ糖が血液中にあふれてきます。これを防ぐためには体に取り入れる食物の量を、生活活動量に見合った量に減らすこと（下記の献立を参照して下さい）とインスリン効果を上げるための適度な運動が必要です。運動は少なくとも一日20分以上歩くように心がけましょう。

食事療法や運動療法は、実は一番効果のある治療法なのです。また内服治療やインスリン治療を行う上でも、治療の根幹を支えています。

## あなたに必要なエネルギー量(kcal)とは…

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

×

$$\text{仕事の強さ(25~30)}$$

●身長1.65mでは総エネルギー量は $1.65 \times 1.65 \times 22 \times (25 \sim 30)$ となり、その人の仕事量によって1500～1800kcalとなります。

腹八分目で動物性脂質(肉など)を減らして、食物繊維を多くとりましょう



## 1600 kcalの献立例



朝食  
440 kcal

- ごはん ●納豆のおろし和え ●みそ汁
- 野菜炒め ●ぶどう



昼食  
500 kcal

- ぶどうパン ●すずきのムニエル
- かぼちゃのミルクスープ ●野菜のマリネ



夕食  
541 kcal

- ごはん ●ゆで豚のごま酢かけ
- 豆腐とそら豆のくず煮 ●ひじきとオクラの酢の物



間食  
120 kcal

- フルーツヨーグルト

たんぱく質 …………… 80g  
脂質 …………… 36g  
炭水化物 …………… 257g  
脂肪エネルギー比率20%



## 糖尿病対策推進会議とは …

糖尿病の患者数は、糖尿病の可能性を否定できない人を含めてこの5年間に250万人も増加し、1620万人といわれています。糖尿病は今や国民病と称しても過言ではない状況にあります。自覚症状がないがゆえに受診をしない、あるいは治療を中断する人が大勢います。

国民の健康づくりのためには、生活習慣病、とくに糖尿病対策について、積極的に取り組む必要があるとの認識から、日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の三者は、平成17年2月に「糖尿病対策推進会議」を設立し、糖尿病対策のより一層の推進を図ることといたしました。

糖尿病は、発症予防、早期発見・治療、合併症の予防が重要です。糖尿病についての正しい医学的知識を身につけて下さい。

### 社団法人 日本医師会

<http://www.med.or.jp/>

日本医師会は全国を区域とし、都道府県医師会の会員をもって組織する学術専門団体で、会員数は、開業している医師、大学や病院に勤務する医師、その他研修医など、現在約16万人です。

医道の高揚、医学および医術の発達並びに公衆衛生の向上を図り、もって社会福祉を増進することを目的としています。

地域医療の推進発展、地域保健の向上、生涯教育などを含む幅広い事業活動を行っています。

### 社団法人 日本糖尿病学会

<http://www.jds.or.jp/>

昭和33年4月に任意団体として発足し、昭和60年1月、社団法人として文部省より許可されました。糖尿病に関する学理および応用の研究調査並びにそれについての発表、知識の交換、情報の提供などを行い、糖尿病に関する研究の進歩、知識の普及を図り、もってわが国における学術の発展に寄与することを目的としています。会員は、正会員14,500名です。

主な活動として学術集会年1回、教育講演会「糖尿病学の進歩」年1回、主な刊行物として機関誌『糖尿病』（月刊）があります。

### 社団法人 日本糖尿病協会

<http://www.jadce.or.jp/>

日本糖尿病協会は、各地区の患者会の全国的な組織として昭和36年に設立されました。糖尿病に関する正しい知識の普及、啓発、糖尿病患者とその家族の福祉の向上、療養指導、糖尿病に関する調査、研究を行うことにより、国民の健康の増進に寄与することを目的としています。

会員数は医師、医療スタッフ、患者など約8万人。糖尿病に関心のある方ならどなたでも入会できます。主な事業には、月刊誌『糖尿病ライフ さかえ』の発行、全国糖尿病週間の一連の行事、講演会の主催、糖尿病健康手帳の発行などがあります。

## ◎かかりつけ医を持ちましょう

日常的によくある病気やけがなど、健康に関することを何でも相談できる医師が、「かかりつけ医」です。かかりつけ医は、適切な専門の医師探しにも役立ちます。ぜひかかりつけ医を持ちましょう。