

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

糖尿病診療ガイドライン改訂―食事療法の新しい考え方

第87話
加藤 丈陽先生

5年ぶりに改定された糖尿病診療ガイドライン。今回は食事療法について加藤丈陽先生に教えてもらいました。

加藤「糖尿病診療ガイドライン」が5年ぶりに改訂となりました。大きく注目されたのは、治療の基本である「食事療法」です。

「マイタウン」…どんなところが変わったのでしょうか？

加藤「これまでは自己流で行う方も多かった『炭水化物制限』について、短期間なら有効と初めて明確に示されました。ま

食べる順番・7つのポイントで変わる！

今日からできる糖尿病予防

た「食物繊維の積極的な摂取」や「たんぱく質と血糖値、筋肉の関係」など、食生活に直結する新しい考え方が加わったのです。

「マイタウン」…なるほど。具体的にどのような食事を見直せばいいのですか？

加藤「まず『エネルギー摂取量』を決めることから。年齢や体格、活

すね。脂質はどうでしょう？

加藤「脂質は種類と量を意識することです。揚げ物や脂身の多い肉は控え、青魚や植物油に含

だし、植物油もカロリーが高いのでとりすぎに注意です。今治では新鮮な魚が簡単に手に入りますから、地元の魚料理を上手に活用していただきたい

「マイタウン」…日常生活でできる工夫はありますか？

加藤「『食習慣を変える7つのポイント』があります。①腹八分目を心がけること、②できるだけ多くの食品を組み合わせて栄養の偏りを防ぐこと、③そして動物性脂肪は控えめにして魚は積極的にとることなどです。

「マイタウン」…たんぱく質を脂質とするバランスが推奨されました。特に炭水化物制限食は、6ヶ月から1年程度なら有効というエビデンスが出ました。ただし自己判断での極端な制限は危険なので、必ず栄養士など専門家と相談してください。

「マイタウン」…食物繊維も見直されたのですか？



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

「マイタウン」…高齡化社会ですから注意すべき点で

さらに、④食物繊維を多めにとることや、⑤朝・昼・夕の3食を規則正しくとることも欠かせません。加えて、⑥よくかんでゆっくり食べることは満腹感を得やすく肥満予防にもつながりますし、⑦甘いお菓子などの間食を控えることも血糖の急上昇を防ぐ大切な工夫です。そしてもう一つ「食べる順番を意識する」ことも大事です。野菜やたんぱく質から先に食べ、炭水化物は最後にする。それだけで食後の血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。甘いものを完全に我慢するのは大変ですから、どうしても食べたいときは「食事の最後に少量」と決めると続けやすいです。このように今回のガイドライン改訂では「食べ方」がかなり具体的に示されました。

「マイタウン」…より実践的になったんですね。

加藤「そうですね。今治の食材は糖尿病予防にも役立つものが多いので、ぜひ毎日の食卓に取り入れてみてくださいね。

「マイタウン」…たんぱく質を脂質とするバランスが推奨されました。特に炭水化物制限食は、6ヶ月から1年程度なら有効というエビデンスが出ました。ただし自己判断での極端な制限は危険なので、必ず栄養士など専門家と相談してください。

「マイタウン」…食物繊維も見直されたのですか？

「マイタウン」…食物繊維も見直されたのですか？

「マイタウン」…食物繊維も見直されたのですか？

炊飯器・レンジ・コンロ買取強化中
その他家電、工具類もご相談に応じます
リサイクル&ディスカウント おもしろSHOP
営 9:00~18:00 今治店
休 火曜日
HPはコチラ 0120-3196-39
今治市北鳥生町1-3-40

大特価 羽毛掛ふとん 在庫品
9/12~9/23
メーカー希望価格の 30%~60%OFF
羽毛ふとんリフォーム ¥19,800より (税込¥21,780)
衛生加工(洗浄・抗菌・防臭・防カビ)
新しい羽毛補充・新しい側生地
にのみや 今治市横田町1-8-48
(二宮ふとん店) ☎(0898)24-0185
●営業/10:00~19:00 ●休/水曜日

脱毛サロン men's OKk 今治店
1周年キャンペーン
全身 17,000円 腕まる 10,000円 契約された方
11,000円 5,000円 2回プレゼント
全十回 21,000円 顔 7,000円 15回
14,000円 4,000円 3回プレゼント
足まる 12,000円 脇 3,500円 20回
6,000円 2,000円 4回プレゼント
080-2994-0759 今治市栄町1-1-6

SHIGEMATSU ARCHITECT OFFICE
重松建設株式会社 一級建築士事務所
耐震診断・改修実績No.1
木造住宅の耐震化 無料相談受付中
0120-089-804
今治市常盤町四丁目7番地6

靴を通して足の健康を考える！
ヒザにやさしい靴
ウォーキングシューズ
メデイカルウォーク
旅行に楽な靴
ソルボ
ヨネックス
ロシオ
スポルス
オシャレで履き心地満足
エアラン
靴修理もやっています。
お気軽に、ご相談ください
インコル
ジュリーサ
0898(33)3009
今治市常盤町3-6-21
営 10:00~18:00
休 水曜日
駐 木原、池内パーキング

ワールドプラザ ☎47-0560
●ザ・ビッグ毎月20・30日はお客様感謝デー！
カードでおトク！5%OFF！※一部除外品あり
毎月15日は55歳以上のお客様さあおトク！
G.G感謝デー開催！
●ジャンプワールド毎週水曜日はポイント2倍

フジ今治店 ☎23-2311
●フジ今治店限定!!毎月2回!!5日・15日 一括5%割引クーポン配信中!!
●チャージキャンペーン毎月25・26・27日の3日間
20,000円毎にエフカポイント200ポイントプレゼント!

マックスバリュ今治阿方店 ☎33-7824
毎週火曜日はマックスバリュ恒例『火曜市』開催!!
●来店のお客様は、一部商品を除き5%OFF!

イオンスタイル今治馬越 ☎25-3131
イオン今治店は新しい都市型ショッピングセンター
【そら今治馬越】に生まれ変わりました。
では引き続き毎月10日のありがとうデー、20日30日
のお客さま感謝デーはイオンカードご提示・WAONイ
オンペイのお支払いで5%OFFとお買い得です。