

糖尿病の食事療法を正しく理解されていますか？

糖尿病瓦版

食事療法の落とし穴が ×クイズになっています。みなさん一度挑戦してみてください。

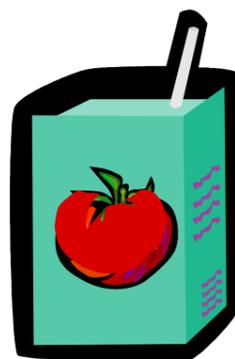
- 1 カロリーゼロと表示してある飲み物やゼリーは血糖値を上げにくい。

解答欄



- 2 野菜ジュースは野菜の代わりになる。

解答欄



- 3 食べ過ぎた分は運動で消費すれば太らないですむ。

解答欄



- 4 1日2食にするとやせられる。

解答欄

- 5 主食を減らせば、おかず(肉・魚・卵・大豆製品等)を増やして食べてもよい。

解答欄



答えは A4 サイズの瓦版の裏にあります。

平成二十二年八月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

管理栄養士
稲垣
秋山
岩月

次号(10月版)は、臨床心理士からのお話です。

×クイズの答え

- 1 カロリーゼロと表示してある飲み物やゼリーは血糖値を上げにくい。

人工甘味料(エリスリトール、スクラロースなど)は、ヒトの消化管では吸収されずエネルギーにならないため、血糖値を上げにくいです。ただし多量摂取によって、下痢をひきおこしたり、甘味に慣れて甘い物へ依存しやすくなることもあります。また、多量摂取は血糖コントロールに弊害が生じるおそれがありますので1日にゼリーなら1個、ジュースなら500mlのペットボトル1本分以内にしましょう。

(食品 100g・飲料 100ml あたり 5kcal より小さい場合、ノンカロリー・ゼロカロリーなどと表示されています。)

- 2 野菜ジュースは野菜の代わりになる。

×野菜ジュースは、野菜を生食した場合に比べて不溶性食物繊維が少なくなっています。野菜の代わりとしては不十分です。野菜はジュースとして飲むのではなく、食べることをおすすめします。

- 3 食べ過ぎた分を運動で消費すれば太らない。

摂取エネルギー(食べた分)と消費エネルギー(運動などによって使われる分)が同じであれば、基本的に太ることはありません。太るということは、消費エネルギーよりも、摂取エネルギーが多いといえます。ただし運動によるカロリー消費は低いので、運動していても、体重が増加したり血糖コントロール不良の場合は、食べ過ぎている可能性があります。食事量と運動量のバランスを確認してください。

- 4 1日2食にするとやせられる。

×1日の食べる量が同じ場合、食事回数を3回から2回にすると1食あたりのエネルギー量が多くなり、インスリンの分泌量が増加し脂肪合成が多くなります。また、1日の中で空腹時間が長くなるため脂肪が蓄積されやすくなり体重が増えやすいです。

- 5 主食を減らせばおかず(肉・魚・卵・大豆製品等)を増やして食べてもよい。

×ごはんなどの主食を食べないとおかずが増え、脂肪やたんぱく質の摂取が増えやすくなります。脂肪エネルギーの割合が高くなると生活習慣病や循環器疾患のリスクが高くなります。主食は脳のエネルギー源としても大切ですので、一定量を一定時間に食べるようにしましょう。

(日本栄養士会Q & A参考)

暑い季節に適したおやつを紹介

80kcal(1 単位)以内の冷たいおやつ

『ブルーベリー寒天』



< 栄養量(1 人分) > 60kcal

人工甘味料(カロリー-1/2)使用の場合 43kcal

人工甘味料(カロリー-0)使用の場合 26kcal

< 材料 > (4 個分)

冷凍ブルーベリー 200g

砂糖又は人工甘味料 大さじ4 (36g)

水 400cc

粉末寒天 4g

レモン汁 大さじ1 (15g)

* 人工甘味料・粉寒天は商品によって量を調節して使用してください。

< 作り方 >

鍋にレモン汁以外の材料を入れ、中火にかける。よくかき混ぜて寒天を煮溶かす。

レモン汁を入れ、型に流し入れる。

『コーヒー & 牛乳寒天』



< 栄養量(1 人分) > 53kcal

人工甘味料(カロリー-1/2)使用の場合 31kcal

人工甘味料(カロリー-0)使用の場合 23kcal

< 材料 > (4 個分)

インスタントコーヒー 5g

水 300mL

牛乳 100mL

粉寒天 3g、1g

砂糖又は人工甘味料 大さじ2杯 (18g)

< 作り方 >

鍋に水と粉寒天 3g を入れ 20 分程度置いた後、火にかけて混ぜながら溶かす。

1にインスタントコーヒーを加えて、よく溶かして火を止める。

2を器に流しいれ、冷やし固める。(この時 1/4 程度鍋にコーヒー寒天液を残しておく。)

別の鍋に牛乳と粉寒天 1g を入れ 20 分程度置いた後、火にかけて混ぜながら溶かす。

3のコーヒー寒天が固まっていたら、上に4を静かに流しいれ、冷やし固める。

3を再度火にかけて、かき混ぜながら液状にする。

5の牛乳寒天が固まっていたら、上に7を静かに流しいれ、冷やし固める。