

『糖尿病とダイエットの食事』

いま薬局は、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師としての役割の発揮に向けて、対物業務から対人業務への移行が求められています。処方せんで薬を渡すだけなら自動販売機でもできる。

いかに人と関わるか？例えば糖尿病の方には、食事や運動の話もします。

糖尿病の食事療法は糖尿病の方だけでなく、ダイエットされている方もみんなにとっても健康食です。いろいろな栄養素を適量とるのがバランスのとれた食事です。1日の中でいろいろな食品を組み合わせることでバランスのよい食事に近づきます。

具体的には

- ◎主食(ごはん、パン、めん類など) ◎良質なたんぱく質を含むおかず(魚類、大豆製品、卵、肉類など)
- ◎野菜、きのこ、こんにゃく、海藻 ◎乳製品(牛乳、ヨーグルトなど) ◎果物など

これらの食品を

- ◎ゆっくり、よくかんで食べる。 ◎朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- ◎バランスよく食べる。 ◎食事は腹八分目でストップしておく。

◎夜遅く、寝る前には食べない。

野菜から食べるのは、食物繊維が、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるからで、お腹が空いている時に、ご飯やパン、お菓子など糖質が主体のものをいきなり食べ始めてしまうと、血糖値が急激に上がり、インスリンも過剰分泌されるので脂肪が増えやすくなってしまいます。

1日あたりの適切なエネルギー量は、体格(身長・体重)と身体活動量で、1日の食事摂取する適正なエネルギー量が決まります。

実際には、主治医と相談して決めましょう。

◎1日の適切なエネルギー量(kcal) = 目標体重(kg) (注1) × 身体活動量(注2)

(注1) 目標体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22~25 (BMI)

(注2) 身体活動量(エネルギー係数)

軽労作(デスクワークが多い職業など): 25~30(kcal/kg 標準体重)

普通の労作(立ち仕事が多い職業など): 30~35(kcal/kg 標準体重)

重い労作(力仕事が多い職業など): 35~(kcal/kg 標準体重)

◎例: 身長 160cm でデスクワークが多い人の場合

目標体重: 1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3(kg) (実際の体重ではありません。)

1日の食事摂取した方がよい適切なエネルギー量:

56.3(kg) × 25~30(kcal/kg 標準体重) = 1,400~1,700(kcal) と計算できます。

また、糖尿病の間食は、バランスのとれた 3食をきちんと食べた上での「おまけ」と考え、1日当たりの間食は 80~160Kcal が理想で多くとも 200Kcal 以内です。

タンパク質(ゆで卵等)が理想で、ナッツ:アーモンド 1粒 10kcal やフルーツ: (80Kcal の目安)キウイ 1個半、グレープフルーツ半分、イチゴ 5-6粒、リンゴ半分、みかん 2個もお勧めです。

【ナッツ】 種実類の木の実に分類され、硬い殻に覆われた食用の果実と種子のこと

種子: カシューナッツ・ピスタチオ

栄養成分の組成はナッツに近い

核果: 果実の中の核の中の種子:アーモンド・クルミ

堅果: 外側が非常に硬い: マカダミアナッツ・ヘーゼルナッツ

カカオ豆、コーヒー豆は、豆といいますが、木の実なのでナッツです。

では、ピーナッツは？

「ピーナッツ(Peanuts)」「pea(豆) + nuts(木の実)」

【豆】 マメ科に属する植物のうち、ダイズ・アズキ・ソラマメ・エンドウなど実を食用とするもの

の総称。また、その実。

ピーナッツは、日本語でいう落花生でマメ科の植物、なので本当は豆です。

※大豆アレルギーの方でアーモンドは大丈夫でもピーナッツは注意

アーモンドの栄養価の代表値

食品の中でもビタミン E が最も多く(含有 100 グラム中約 30 ミリ・グラム)含まれている。ビタミン E は活性酸素による体細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、老化の予防や AGEs の排出に役立つ。悪玉コレステロールの酸化を抑制し、過酸化脂質の生成を防ぎ、心臓病や糖尿病の予防に役立つ。他に亜鉛、マグネシウム、カリウム、鉄などを多く含んでいる。また、豊富な不溶性食物繊維を含み、腸の働きを活発にして整腸を促す。有害物質やコレステロールを吸収し抑制する作用がある。脂質の約7割は、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸で、善玉コレステロールを維持し、悪玉コレステロールを制御し酸化させない働きがあるポリフェノールを多く含んでいる。その効用は紀元前から認められており旧約聖書の中にも記述されている。

