

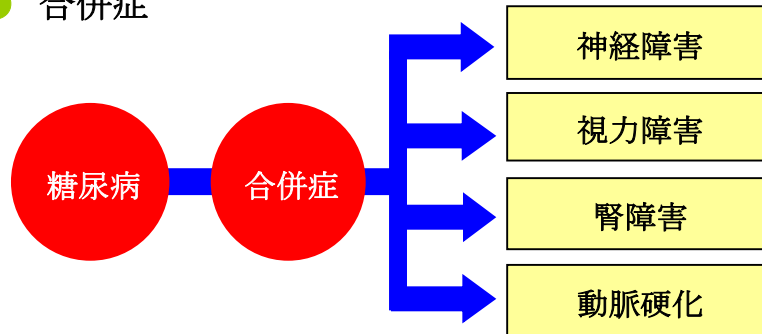
糖尿病の食事

岩手県立病院指導資料

● 糖尿病とは

膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きが悪くなると、血液中のブドウ糖が多くなります。糖尿病のおそろしさは、“合併症の疾患”と言われるように、他の病気を誘発することです。合併症を起こす前に糖尿病を発見し、治療することが大切です。

● 合併症



● 血糖コントロール目標

コントロール目標値			
目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※ 治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する
(日本糖尿病学会 2013年5月17日熊本宣言)

● 高齢者の血糖コントロール目標

認知機能		正常	軽い障害	認知症など
日常生活動作		自立	少し低下	大きく低下
重症低血糖が危惧される薬の使用	なし	7.0%未満		8.0%未満
	あり	HbA1C (%)	65歳以上 75歳未満	75歳以上
			7.5%未満 (下限6.5%)	8.0%未満 (下限7.0%)
			8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

● 食事療法の基本原則

① 適正なエネルギーで適正体重を守りましょう。

適正体重 kg
計算式: (身長m × 身長m) × 22

② バランスのよい食事をしましょう。

決まった時間に！決められた量を！

● 食生活のポイント

① 1日3回、規則正しく食べましょう。

② 食べ過ぎないようにしましょう。(腹8分目)

③ ゆっくりよくかんで食べましょう。

④ 野菜をたっぷり食べましょう。

⑤ 塩・砂糖を控えて、うす味にしましょう。

⑥ 間食・アルコールを控えましょう。

⑦ ちょうどよい食事の量を覚えましょう。

あなたの
1日の
指示量

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
塩分	g

● 1日の献立例

あさ



ひる



よる



イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや

● 規則正しい生活と定期検診を行いましょう。

● 適度な運動で肥満を予防しましょう。

