



食事療法について

内科 近藤 学

食事は人間の生活において非常に重要であるとともに、個人の嗜好が大きく現れる部分でもあります。お米が好きな人、パンが好きな人、糖質をほとんど取らずに肉や魚を多く摂る人、はたまた動物製品を一切口にしない人など色々です。

ここ数年、糖質制限食が注目を浴びており、診療時に質問を受ける機会も増えてきました。糖質制限食を勧める記事や健康本は多くありますが、その中で勧められている糖質制限の度合いは様々で、ほとんど糖質を摂らない食事を勧めるものもあります。どの程度の糖質摂取が糖尿病患者さんにとって「良い」のでしょうか？

平成28年国民健康・栄養調査結果によると日本人の平均炭水化物エネルギー比率は58%でした（※炭水化物は糖質と食物繊維の両方を合わせたもので、炭水化物を減らせば糖質も少なくなるとお考えください）。過去の医学研究を参考にすると、炭水化物エネルギー比率を40%程度に抑えることで、少なくとも短期的には体重が減りやすいようです。この研究は糖尿病患者さんを対象にしたものではありませんが、糖尿病治療において体重をコントロールする事は非常に重要であり、炭水化物を制限する事で食後の血糖上昇幅は小さくなるため、糖尿病患者さんにとっても参考になる結果と考えられます。ただし、炭水化物を減らせば減らすほど体にとって良いという十分な根拠はなく、その反対に炭水化物（糖質）制限は死亡率を高めるという研究結果も存在するという事に留意する必要があります。したがって、現時点では、どの程度の糖質摂取が糖尿病患者さんにとって「良い」のか結論付けるのは困難です。私個人としては、血糖・体重コントロールが上手くいかない患者さんに対して、主食（多くは米飯）摂取量を10～20%程度減らすことをお勧めしています。



ちなみに、入院食の炭水化物エネルギー比は55～60%に設定されていることが多いようです。しかしながら、複数の病院で患者さんに食事についての感想を聞いてみたところ、「こんなに米飯を食べられない」という意見を頂くことが少なくありませんでした。

今後、山口赤十字病院では、患者さん一人一人の嗜好や病態に合った食事を提供することを目的に、お好みの炭水化物エネルギー比を患者さんが選択できるような食事システムを計画しています（※一定の炭水化物エネルギー比からの選択となります）。食事療法は糖尿病治療において最も重要なため、患者さんがストレスなく食事療法を継続することができるよう、スタッフ一同でお手伝いさせていただきます。

野菜を味方に ～夏野菜と麺つゆひと手間レシピ～



管理栄養士 高本 実咲

野菜を先に食べるように「食べ順」を意識するだけで、食後の急激な血糖上昇を抑えられることは皆さんご存知かと思いますが、いくら野菜を先に食べても早食いでは効果が薄れてしまいます。十分な効果を発揮するためには2つのポイントがあります。それは「時間」と「量」です。また、**毎食100g以上**摂取することが理想です。3食のうちどこかで沢山食べたからと満足していませんか？それよりも毎食摂ることが上手な取り方です。

★食べる順番★

① 野菜

（海藻、きのこ、こんにやくなども含む）

※食物繊維が糖質の吸収を抑制し、食後血糖値の上昇を抑える。

5分後

② メインとなるおかず

（肉、魚、卵、大豆製品など）

※たんぱく質や脂質が消化管ホルモン（インクレチン）の分泌を促し、すい臓にインスリン分泌の準備をさせる。

5分後

③ 炭水化物

（穀類、いも類、かぼちゃなど）

※食後血糖値の上昇に対する体内環境の準備が完了し、食後血糖値の上昇が緩やかになる。

栄養指導をしていると「野菜料理が思い浮かばない」、「手間のかかるものはなかなか作れない」などの声を多く聞きます。そこで今回は夏が旬の野菜と、どのご家庭にもありそうな「麺つゆ」を使って簡単に作れる野菜料理を紹介します。麺つゆは味がととのっているため、好みの濃さに割って使えばそれだけでおいしい1品を作ることができます。また麺つゆ（ストレート）の塩分は大さじ1で0.5gで、薄めて使うと醤油に比べて減塩になります。



オクラとトマトの麺つゆ和え（野菜約115g分）

オクラを切ると出てくるネバネバは水溶性食物繊維のペクチン（主に整腸作用がある）と、ムチン（消化吸収を良くし、胃の粘膜を保護する）です。この粘りの成分はブドウ糖を包み込んで吸収するので、急激な血糖上昇を迎えてくれます。

◆◆◆ 作り方 ◆◆◆

- ① オクラは茎の先を切り落とし、ガクをぐるりと包丁でむき取り、分量外の塩少々を湯に入れさっと茹でる。
- ② 茹で上がったから氷水に入れしっかり冷まし、水気をとって食べやすい大きさに切る。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 麺つゆとお湯、生姜汁を合わせつゆを作り、オクラとトマトを入れれば完成。



| | |
|-----------|------|
| オクラ | 4本 |
| プチトマト | 5個 |
| 麺つゆ（2倍濃縮） | 小さじ2 |
| お湯 | 大さじ2 |
| 生姜汁 | 少々 |
| 材料〈1人前〉 | |

| | |
|----------|--------|
| エネルギー | 42kcal |
| たんぱく質 | 2g |
| 脂質 | 0.2g |
| 糖質 | 6.7g |
| 食物繊維 | 3g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 栄養価〈1人前〉 | |

・ トマトは湯剥きをしたほうが味が絡みやすいです。時間がある時はぜひやってみてください。（十文字に切り込みを入れ熱湯に10秒程漬けたあと、すぐに冷水にとり皮を剥く）



・ 仕上げにお好みで鰹節をかけても美味しく召し上がれます。



ゴーヤとみょうがのおかか和え（野菜約60g分）

ゴーヤはビタミンCが豊富で、加熱しても失われにくい特徴があります。苦み成分には強力な抗酸化作用があります。今回は苦みを活かした1品を紹介します。

◆◆◆ 作り方 ◆◆◆

- ① ゴーヤは立て半分に切り、スプーンで種とワタを取り除く。2mm幅くらいの薄めに切る。
- ② 塩（分量外）を少々入れたたっぷりのお湯でさっと茹でて（10秒程度）、冷水にとり冷めたら水気を切る。
- ③ みょうがは食べやすい大きさに切る。
- ④ 麺つゆとお湯でつゆを作り、②、③を入れ鰹節をかけたら完成。



| | |
|-----------|------------|
| ゴーヤ | 100g（1/2本） |
| みょうが | 10g（1/2本） |
| 鰹節 | 0.2g |
| 麺つゆ（2倍濃縮） | 小さじ2 |
| お湯 | 大さじ2 |
| 材料〈1人前〉 | |

| | |
|----------|--------|
| エネルギー | 27kcal |
| たんぱく質 | 1.5g |
| 脂質 | 0.1g |
| 糖質 | 3.1g |
| 食物繊維 | 2.8g |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 栄養価〈1人前〉 | |

・ ゴーヤは程よい苦みと食感を残すため、薄目に切り、茹ですぎないことがポイントです。



・ みょうがの代わりに好きな薬味にチェンジするのもいいですね。