

せがわ薬局 健康新聞 Ver.21



今回は糖尿病の食事療法についてお話したいと思います。
食事療法と聞いてどんなイメージをおもちでしょうか？

糖尿病の食事療法って・・・量が少ない？ 味気ない？ 肉は食べたらダメ？

基本的に、**食べてはいけないものはありません!!!**

①適正なエネルギー量の食事を ②バランスよく ③規則正しく習慣化する

これらが糖尿病の食事療法の原則です。



適正エネルギーの求め方

適正エネルギー量を考える前に・・・あなたの体重は理想的でしょうか？肥満ではありませんか？

身長に応じた「理想の体重」のことを『標準体重』といいます。あなたの標準体重を計算してみましょう。

$$\boxed{\quad} \text{ (m)} \times \boxed{\quad} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ Kg}$$

あなたの体重は、理想的でしたか？できるだけこの値に近づくようにしましょう☆

さてここで本題。適正なエネルギーは基本的には**標準体重と日常の動く程度**によって決まります。

1日の適正エネルギー(kcal) = 標準体重(kg) × 日常生活活動指数

【生活活動量の目安】

【日常生活活動指数】

デスクワークが主な人・主婦

25～30 kcal/kg

立ち仕事が多い職業

30～35 kcal/kg

力仕事が多い職業

35～ kcal/kg

標準体重が60kgの立ち仕事が多い人ならば・・・

$60\text{kg} \times 30\text{kcal} \sim 35\text{kcal} = 1800\text{kcal} \sim 2100\text{kcal}$

1日の適正エネルギーは1800kcal～2100kcal

となります。

☆あなたの1日の適正エネルギー量を求めてみましょう。

$$\boxed{\quad} \text{ (kg)} \times \boxed{\quad} \text{ (kcal/kg)} = \boxed{\quad} \text{ (kcal)}$$

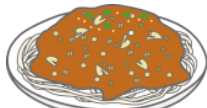
外食するとついつい食べ過ぎてしまう・・・そんなことはありませんか？
 一般的な外食のカロリー（食塩量）です。参考にしてみてください。
 ※カロリーだけでなく、栄養バランスも大切ですよ。

♪ファミリーレストラン編♪

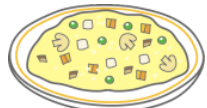
- ハンバーグセット
 …944kcal(4.5 g)
 (ライス・スープ※付)



- スパゲティ/トマトソース
 …550~600kcal(3~3.5 g)
- スパゲティ/クリームソース
 …800~900kcal(2.5~3 g)



- オムライス…753kcal(4 g)
- カレーライス…800kcal(4.5 g)
- カツカレー…1120kcal(5 g)



※ライス200g:320kcal
 ソース※付:40kcalとして

♪廻るおすし編♪

1皿約100kcalと考えて、男性なら7~8皿、女性なら5~6皿くらいが目安です。
 塩分はシャリ2杯で0.3g、しょうゆ小さじ1杯で1g入っています！

- 低加リ-ネタ●イカ・タコ・エビ・貝・白身
 ・赤身・ウニ・カニ70~80kcal



- 中加リ-ネタ●アジ・カツオ・煮アナゴ
 …90~100kcal



- 高加リ-ネタ●イワサシ・サメ・カハ・サバ・トコ・玉子
 …110~130kcal



- 要注意ネタ●とろろ・イクラ・うなぎ・いなり
 …140kcal以上



★ラーメン屋編★

- 野菜ラーメン(醤油)
 …615kcal(7.7 g)
- チャーシューメン(醤油)
 …704kcal(8.4 g)



- ギョーザ(6個)…248kcal(1 g)
- から揚げ(4個)…433kcal(3.8 g)
- 春巻き(3本)…280kcal(1.1 g)



- チャーハン(※フーフ付)…707kcal(4.6 g)
- ギョーザ & ラーメン…863kcal(8.7 g)



文責：瀬川 美樹

有限会社 せがわ薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>