



## 多摩市糖尿病重症化予防事業 卒業生を応援するレターです

糖尿病に関する最近の話題や、血糖のコントロールに役立つ知識をお届けします。

6ヶ月間のプログラム修了後も、みなさまがいきいきと健康を維持されるよう願っております。

藤井先生の『糖尿病・最近の話題』①

### 食べる順番 あれこれ

#### 『野菜から』『たんぱく質から』

みなさん「ベジファースト」ということばを聞かれたことはありますか？野菜を先に食べて糖の吸収をゆっくりにしましょう、という食事療法です。このほかに、お肉やお魚、卵、大豆などの「たんぱく質」を食べてから糖質（ごはん）を食べましょう、というおススメもあります。

#### インクレチンホルモンって？

野菜→たんぱく質→ごはん の順で食べることは、糖吸収をゆっくりにすること以外にもメリットがあります。それは「インクレチン」というホルモンを味方につけられることです。「インクレチン」は、食事でとったたんぱく質が小腸に達すると分泌されるホルモンで、糖質が多い「ごはん」を食べる前にインクレチンを分泌させることで、血糖を下げる働きを後押ししてくれるのです。

インクレチンは、薬としても使用されており、インクレチンホルモンが体の中で分解されてしまうのを邪魔する薬（DPP4阻害薬）や、インクレチンそのものの注射（GLP-1受容体作動薬）などがあります。



藤井先生の『糖尿病・最近の話題』②

### 尿から糖を出してしまう薬

#### SGLT2 (エスジーエルティーツー) 阻害薬

SGLT2阻害薬は、腎臓でこし出した「尿のもと」から血液に糖分を戻そうと（再吸収）するのを邪魔します。そうすると、朝食1食分くらいのカロリー（熱量）に当たるブドウ糖が尿に漏れてしまうこととなります。

食べておきながら尿から出してしまうなんて、ちょっと野蛮な薬ですが、体重を減らしたり、血圧を下げたり、腎臓を守ったり、心不全から心臓を守ったり、といろいろな効果が予想されています。単なるやせ薬ではなくいろいろな期待が持てそうです。

藤井 仁美 先生



糖尿病のコントロールに役立つ最近の話題を教えてくださいました

多摩センタークリニックみらい院長  
多摩市医師会理事

## 低糖質(炭水化物) ダイエットのこと

「夕食ではご飯を食べないようにしています」とか、「ご飯は小盛りでちょっとだけ」「お肉などタンパク質は制限しないで食べてます」といった食事療法の話をよく耳にします。

血糖値になる直接の原料を減らすので、確かにてっとり早く血糖が下がり、体重も減りやすいです。ただし、いくつか落とし穴があるのでご注意ください。

### ①腎臓が悪い人は、「高たんぱく」に注意が必要！

尿に蛋白が出ているような腎臓障害がある人は、たんぱく質を沢山食べると、蛋白毒性といって腎機能がさらに悪くなる心配があり、お勧めできません。

### ②ご飯は食べていないけど、パンは？麺は？果物は？お菓子は？

「糖質(炭水化物)」は主食の仲間です。制限していると言いながら、ただ「ご飯」を減らしているだけで、「替りにうどんにしている」という誤解や、中途半端におなかを減らして果物やお芋やトウモロコシ、お菓子類が増えている人がいます。甘くなくてもおせんべいはお米から作っているのでご飯の仲間=炭水化物です。

### ③お酒が進んでいませんか？

このダイエットに成功している人には「酒飲み」の人が多ようです。普段と同じように「つまみ」を食べているようなものだからです。しかし、お酒の飲みすぎは害があります。ご注意ください！

#### 主食・イモ類

ごはん、パン、うどん、そば  
中華めん、スパゲッティ、マカロニ  
餅、コーンフレーク、ビーフン  
じゃが芋、さつまいも、里芋、長芋 など



ここで、栄養士さんに質問！

#### Q.そもそも糖質の多い食材とは？

#### (大豆以外の) マメ類

小豆、おたふく豆、きんとき豆  
うずら豆、うぐいす豆 など



#### その他

れんこん、とうもろこし、カボチャ  
栗、そら豆、ぎんなん  
ギョウザの皮、春雨、くずきりなど



#### 甘くないおやつにも 糖質の多いものがあります

おせんべい、ポテトチップ、スナック菓子、クラッカー、乾パン  
など



ロカボ食が流行っていますが、  
 極端な糖質制限はおすすめでき  
 ません。  
 糖質を控えるときは、以下に  
 十分に気をつけましょう！

※以下は、指示カロリー1600kcal・糖質55%の例



栄養士さんに質問！ その2

**Q.もし、糖質を少しだけ  
控えるとしたら？**

## 糖質を控えるときの注意点

健康推進課 栄養士より

### 主治医の先生に確認を

主治医の先生に、糖質制限の食事をしてよいかどうか確認しましょう。

- ◆使用している薬の種類によっては低血糖が起こるリスクがあります
- ◆腎機能低下がある方は、たんぱく質摂取量が多いと腎臓に負担がかかる可能性があります

### 主食を減らすのは 1割までに

ごはんやパンなどの主食を減らす量は、1割程度までにしましょう。

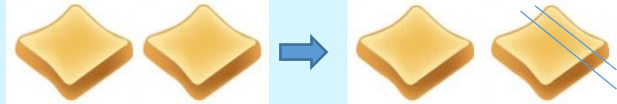
主食の減らしすぎは、おかずや間食が増えてしまうことにつながり、かえって  
 カロリーや塩分を多くとってしまうことがあります。

#### 主食を減らすとしたら・・・

ごはん 1膳 (150g) → 軽く 1膳 (130g)



食パン 8枚切 2枚 → 8枚切り 1枚と 2/3枚



### 主食減の分をプラスするなら、朝か昼に たんぱく質のおかずを

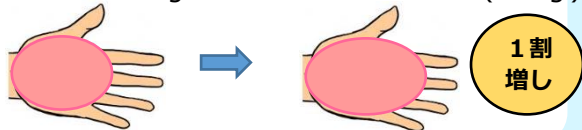
主食を減らした分、何かをプラスするのであれば、たんぱく質のおかずを1～2割増しにします。  
 肉や魚がすでに十分にとれている場合は、豆腐や納豆などの大豆製品が低カロリーでおすすめです。

#### おかずの「量」を増やすとしたら・・・

鶏もも肉(皮なし)

1/2枚弱 → 1/2枚

手の平分 (90g) → 手の平第1関節まで(100g)



#### おかずの「品数」を増やすとしたら・・・

絹ごし豆腐

1/2丁

納豆

1パック

卵

1個

1日のなかで



増やすのは  
いずれか  
1つまで

### お腹が空きやすいので、間食・アルコールに注意

主食を減らすと、お腹が空きやすくなり、間食が増えてしまう傾向があります。

また、主食を減らしている安心感があると、少しくらいアルコールが多くても大丈夫、  
 と感じてしまいがちです。

しっかり「ごはん」を食べていたほうが健康的だった！とならないようご注意くださいね。

おやつは多くとも一日に80kcal×2回まで (ご自身の指示カロリーによる)

#### ◆間食80キロカロリーの目安

せんべい大1枚 クッキー2枚 りんご1/2個 みかん1～2個



主治医の許可がある方のみ

#### ◆アルコール 一日量の目安

ビール500ccまで 日本酒1合まで





★★かんたん！血糖コントロールに役立つ！レシピ紹介★★

# トマトみぞれ鍋



ベジファーストが自然にできる！  
冬は鍋料理がおすすめです

<材料 4人分>

トマト缶 1缶  
にんにく 1かけ  
オリーブオイル 大さじ1  
コンソメ 2個  
大根 100g  
水 200cc  
塩・こしょう 少々

鶏もも皮なし肉 200g  
ショルダーベーコン 2枚  
キャベツ 1/2個  
ブロッコリー 1個  
しめじ 1パック  
ごはん 1食分  
粉チーズ 少々

<作り方>

①材料の下処理

にんにく・・・みじん切り  
大根・・・すりおろす  
キャベツ・・・ざく切り  
ブロッコリー・・・小房に分ける  
しめじ・・・石づきをとり、ほぐす

鶏もも肉・・・一口大に切る  
ベーコン・・・1cm幅に切る

② 鍋に油をひき、にんにくを炒める。  
香りがでたら、トマト缶、おろし大根、  
水、コンソメを入れてひと煮立ちさせる。

③ 鶏もも肉、ベーコン、ブロッコリー、  
キャベツ、しめじを入れて煮る。

④ 塩・こしょうで味を整える。

⑤ 残り汁の中に、ごはんをいれて煮込み、  
粉チーズを少々ふってリゾットにする。

野菜がたっぷりとれ、体が温まりますよ

お好きな野菜をプラスして！

年末年始もなるべくヘルシーに乗りきりましょう！



## ..編集後記..

生活習慣を整え、維持していくことは、大変なこと  
ですね。みなさまが生活を楽しみ、健康に過ごして  
いただくことができるよう私たちも応援しています！  
よいお年をお迎えください。 保健師 田中

## 【お問い合わせ先】

多摩市健康福祉部 保険年金課 国保担当

電話：042-338-6824