

健診・保健指導の指導者研修会 (2006-12-20)

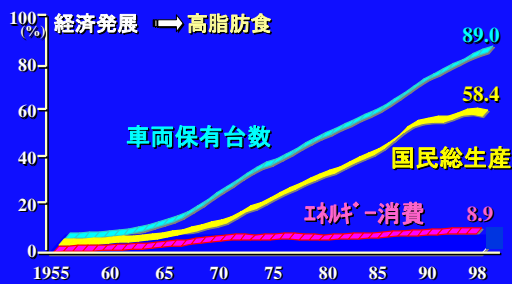
医師が行う栄養指導

日本糖尿病学会「健康日本21」の糖尿病
 対策検討委員会 委員長
 日本糖尿病学会食品交換表編集委員
 会 委員長 伊藤千賀子

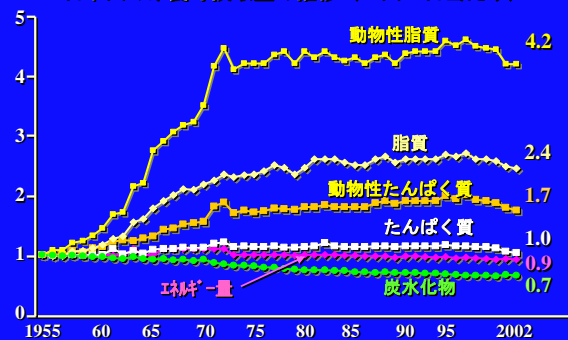
医師が行う栄養指導

1. わが国の食生活の変遷
2. 生活習慣病予防と食生活
3. Healthy Menuの1840kcal、
1600kcalの献立例

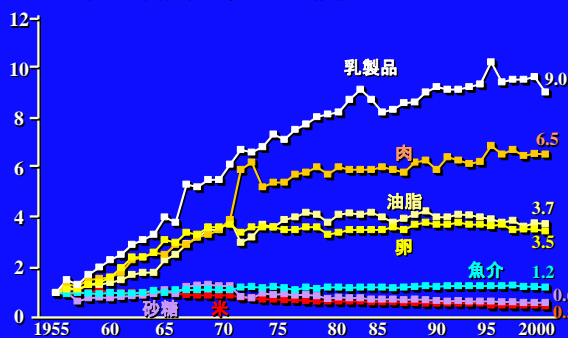
国民総生産(GNP)・車両保有台数・エネルギー消費の推移



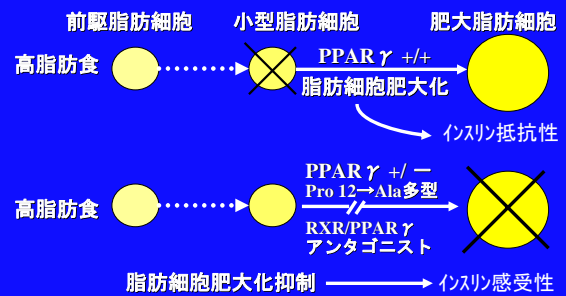
日本人の栄養等摂取量の推移 (1人1日当たり)



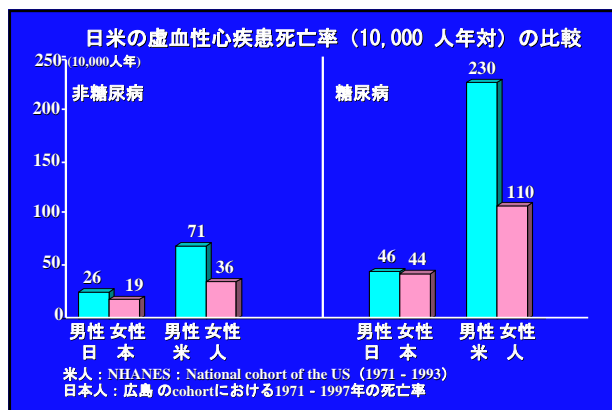
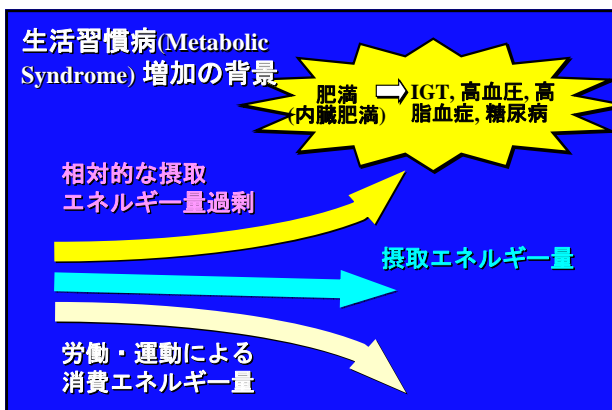
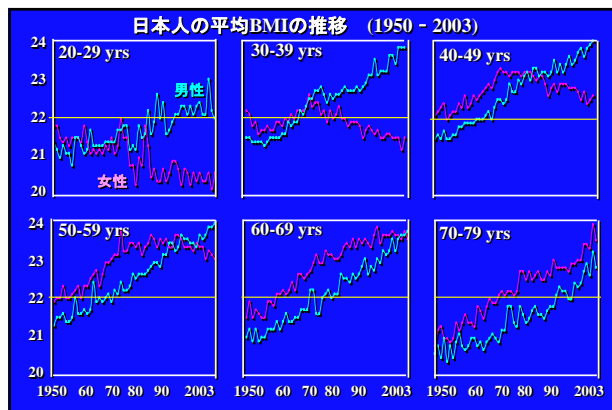
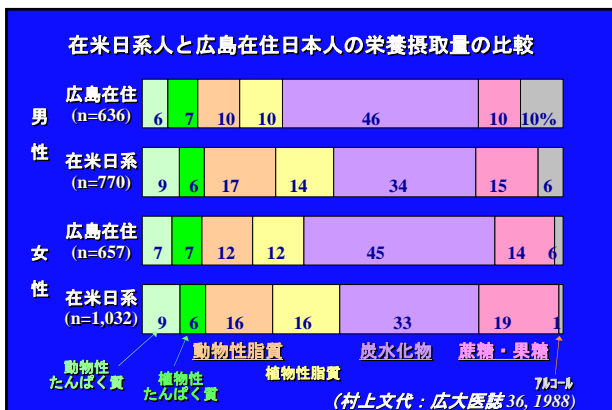
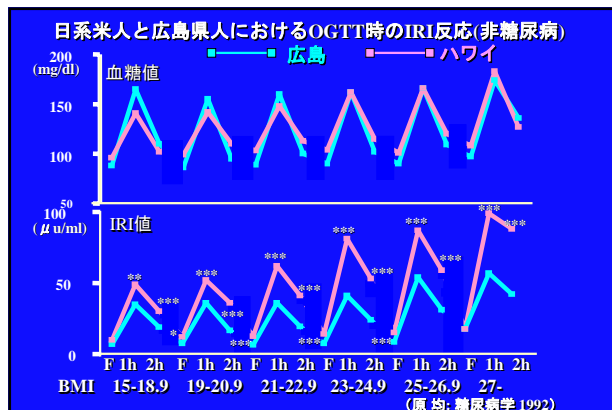
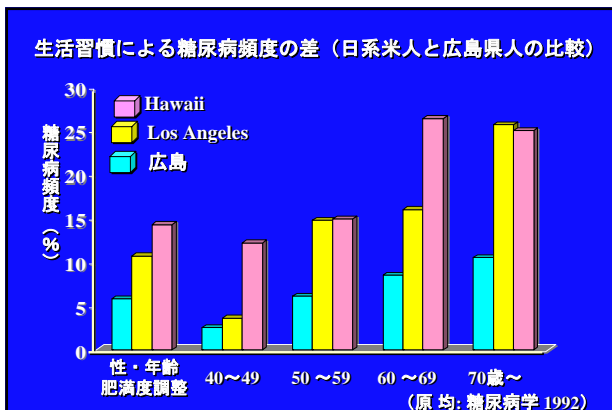
日本人の食品群別摂取量の推移 (1人一日当たり)

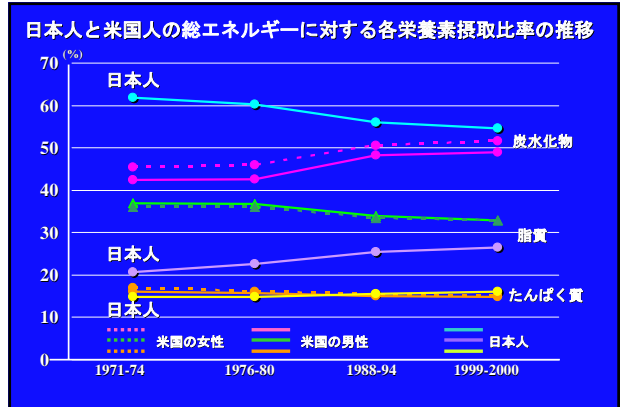
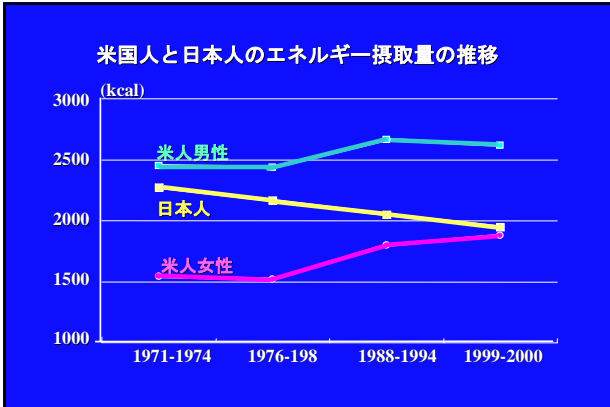


高脂肪食の影響



門脇 孝他: Diabetes Journal 29, 2001





1) 肥満度 (肥満の程度)

BMI (Body Mass Index) =
 $\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$

判定: 肥満-----BMI 25 以上
 高度肥満-----BMI 35 以上
 やせ-----BMI 18.5 未満

BMIは22~22.5が理想的な体重とされている

2) 標準体重:

$22 \times (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$

食生活指導・栄養指導

- エネルギー摂取量の是正
適正なエネルギー量 = 身体活動量 × 標準体重
 - ・ 軽労働: 25~30 kcal
 - ・ 中労働: 30~35 kcal
 - ・ 重労働: 35 kcal~
- 動物性脂質・蔗糖や果糖の過剰摂取の是正
- 食物繊維摂取の奨励(一日25g以上)
- 減塩(薄味にする)
標準体重: $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$

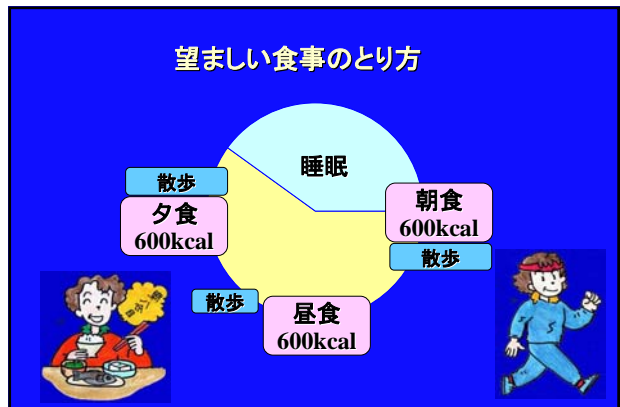
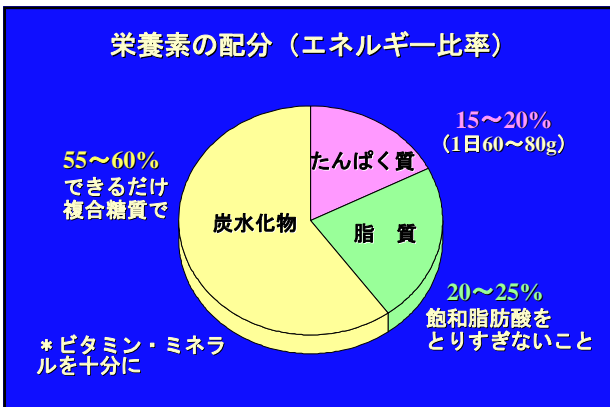


表1. 食生活チェック

1. 外食(市販の弁当や調理済食品などの利用も含む)を控えていますか(週3回以内)	1.はい 2.いいえ
2. 卵・肉よりも魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1.はい 2.いいえ
3. マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物など油を使った料理を控えていますか(1日1回以内)	1.はい 2.いいえ
4. お菓子(まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど)や清涼飲料水(果汁・スポーツ飲料、缶コーヒーも含む)を控えていますか(週3回以内)	1.はい 2.いいえ
5. アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか(1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで)	1.はい 2.いいえ
6. 野菜料理(漬物を除く)を1日5皿以上食べるようにしていますか	1.はい 2.いいえ
7. 栄養のバランスを意識していますか	1.はい 2.いいえ
8. 夜遅く食べないようにしていますか	1.はい 2.いいえ
9. 時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか	1.はい 2.いいえ
10. 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか	1.はい 2.いいえ

◆◆◆ 外食は上手に利用して ◆◆◆
— 上手に選んで栄養バランスよく —

- 野菜のメニューを選んでから、他のメニューを加える
- つけ合せ野菜は残さない
- 一品料理を避け、できるだけ定食のものを
- めん類の汁は残す
- 油っこい料理はなるべく避ける
- “補食”の準備も考える
- 店と料理を固定しない



外食の栄養成分表示の活用

メニュー(献立)の表示例



～江戸前ずし～

エネルギー	775kcal
たんぱく質	43g
脂質	9g
炭水化物	119g
塩分	7.4g

10品目野菜の発芽玄米弁当 F1d	
消費期限 02年11月27日午後 8時(11.26午後 4時(製造))	
レンジ加熱目安 加熱1分40秒	420
1500kJ(360kcal) 2.040599 113336	
1食量あたり 熱量510kcal、蛋白質17.5g、糖質5.5g、炭水化物9.0g、Fe 0.1g、Na 1.2g	
名称 弁当	原材料・合成着色料不使用
原材料名 発芽玄米御飯 鶏つくねハンバーグ 大根煮 かぼちゃ煮 ツナ玉子 小松菜・人参ごま相豆 ひじき煮 照焼タレ もりめん煮 いか煮 しめじ煮 鶏さや ケチセップ 調味料(アミノ酸等)カラメル色素 pH調整剤 グリニン 乳化剤(原材料の一部に大豆・小麦・乳・酵母・牛肉・鶏・ゼラチン・リンゴを含む)	
消費期限 別途商品名下部に記載	
保存方法 直射日光及び高温多湿を避けて下さい	
製造者 (株) サントリーフーズ	0120-883422
広島県佐伯市御幸町友田字鶴岡6-2	

表1. 食生活チェック

1. 外食(市販の弁当や調理済食品などの利用も含む)を控えていますか(週3回以内)	1.はい 2.いいえ
2. 卵・肉よりも魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか	1.はい 2.いいえ
3. マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物など油を使った料理を控えていますか(1日1回以内)	1.はい 2.いいえ
4. お菓子(まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど)や清涼飲料水(果汁・スポーツ飲料、缶コーヒーも含む)を控えていますか(週3回以内)	1.はい 2.いいえ
5. アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか(1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで)	1.はい 2.いいえ
6. 野菜料理(漬物を除く)を1日5皿以上食べるようにしていますか	1.はい 2.いいえ
7. 栄養のバランスを意識していますか	1.はい 2.いいえ
8. 夜遅く食べないようにしていますか	1.はい 2.いいえ
9. 時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか	1.はい 2.いいえ
10. 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか	1.はい 2.いいえ

糖尿病食事療法の
のための
食品交換表

生活習慣病対策の
食事療法に活用



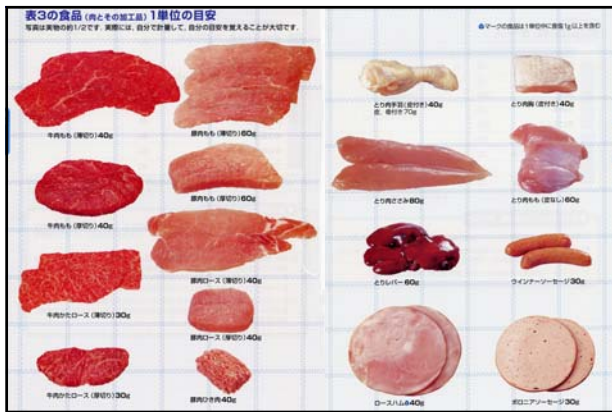
食品分類表

日常の食品を主として
含まれる栄養素によっ
てIV群、6表に分類

各表1単位あたりの
平均栄養素含量を表示

1単位=80kcal

食品の分類	食品の種類	平均エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
表1	●肉類 ●魚 ●大豆製品 ●野菜と海藻 ●芋(大根を除く)	18	2	0	0
表2	●くだもの	20	0	0	0
表3	●卵 ●乳 ●餅 ●菓子 ●アイス ●大豆とその他の食品	0	9	5	0
表4	●お米と米製品(チーズを除く)	6	4	5	0
表5	●油脂 ●調味料 ●加工食品	0	0	9	0
表6	●野菜 ●芋 ●豆 ●海藻 ●きのこ ●こんにゃく ●海藻 ●きのこ ●こんにゃく	13	5	1	0
調味料	●お米 ●とうもろこし ●大豆				



1日23単位 (1840キロカロリー) の場合							
食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、肉、卵、大豆	牛乳など	油脂、多価性食品	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、さとうなど
1日の指示単位	12	1	5	1.5	2	1	0.5

1日20単位 (1600キロカロリー) の場合							
食品交換表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品の種類	穀物、いも、豆など	くだもの	魚介、肉、卵、大豆	牛乳など	油脂、多価性食品	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	みそ、さとうなど
1日の指示単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5

1840kcalの献立例



1600kcalの献立例

朝食(440 kcal)
ごはん・納豆のおろし和え・みそ汁・野菜炒め・ぶどう



昼食(510 kcal)
ぶどうパン・すずきのムニエル・かぼちャのミルクスープ・野菜のマリネ

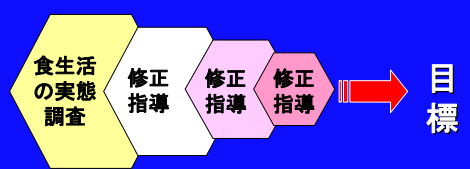
間食(120 kcal)
フルーツヨーグルト



夕食(541 kcal) : ごはん・ゆで豚のゴマ酢かけ・豆腐と
もら豆のくず煮・ひじきとオクラの酢の物



食生活指導



1) 塩分は控えめに

- 塩辛い食品を避け、食塩摂取は1日7グラム以下
- 調理の工夫による減塩

2) 食物繊維を十分に

- 野菜、海藻、きのこをたっぷり食べる
- 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食べる

3) 脂肪は量と質を考えて

- 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
- 動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく摂取

ご静聴有り難うございました

食生活チェック (1)

1. 外食（市販の弁当や調理済食品などの利用も含む）を控えていますか（週3回以内）
2. 卵・肉よりも魚・大豆製品を多く摂取するようにしていますか
3. マヨネーズ、ドレッシングや揚げ物など油を使った料理を控えていますか（1日1回以内）
4. お菓子（まんじゅう、せんべい、ケーキ、菓子パンなど）や清涼飲料水（果汁・スポーツ飲料、缶コーヒーも含む）を控えていますか（週3回以内）

食生活チェック (2)

5. アルコール飲料を飲みすぎないようにしていますか（1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500mlまで）
6. 野菜料理（漬物を除く）を1日5皿以上食べるようにしていますか
7. 栄養のバランスを意識していますか
8. 夜遅く食べないようにしていますか
9. 時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにしていますか
10. 食べすぎ飲みすぎに気をつけていますか

塩分は控えめに

- 塩辛い食品を避け、食塩摂取は1日7グラム以下
- 調理の工夫で無理なく減塩



味付けは薄く

◆食材の味を生かして



◆香りや風味を生かして



◆みそ汁は実たくさんに



◆めん類のスープは残す



◆しょうゆは小皿にとって



◆漬物はできるだけ控えて



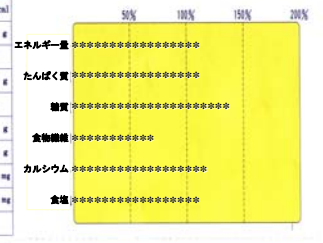
食物繊維を十分に

- 野菜、海藻、きのこをたっぷり
- 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に



食事摂取状況 -2

あなたの現在の栄養摂取状況		
栄養素	あなたの栄養摂取量	あなたの栄養所要量
エネルギー	1839 kcal	1580 kcal
たんぱく質	69.1 g	60.0 g
そのうち動物性	36.6 g	
脂質	57.5 g	40.0 g
そのうち動物性	30.3 g	
糖質	249.6 g	200~400 g
食物繊維	14.7 g	20~35 g
カルシウム	773 mg	600 mg
鉄	10.3 mg	10 mg
食塩	12.0 g	10g以下

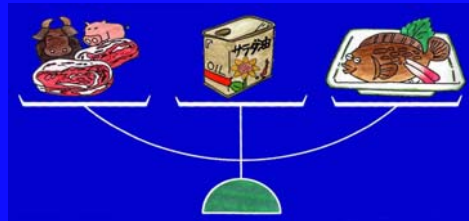


食事摂取状況 -5



脂肪は量と質を考えて

- 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
- 動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく



食品交換表の使い方

1日の指示単位

- エネルギー量を単位に変える

1日の指示エネルギー量
1600キロカロリー

1日の指示単位
20単位

調味料



- ・ 酒かすを新規に追加

朝食、昼食、夕食、間食への配分の原則の変更(第6版)

表1の食品
穀物、いも、豆など

表3の食品
魚介、肉、卵、大豆

表6の食品
野菜、海藻など

朝食、昼食、夕食にだいたい均等に配分します

表5の食品
油脂、多脂性食品

調味料
みそ、さとう、みりんなど

表2の食品
くだもの

表4の食品
牛乳など

その日の料理にあわせて、朝食、昼食、夕食に分けて使います

表2と表4の食品は、間食にしてもかまいません

◆◆◆ 外食は上手に利用して ◆◆◆

— 上手に選んで栄養バランスよく —

- 野菜のメニューを選んでから、他のメニューを加える
- つけ合せ野菜は残さない
- 一品料理を避け、できるだけ定食のものを
- めん類の汁は残す
- 油っこい料理はなるべく避ける
- “補食”の準備も考える
- 店と料理を固定しない



食習慣調査

2-(2) 現在の食習慣はどうですか

1. 自分で食料品の買い物はしますか	1.はい	2.いいえ
2. 惣菜物(出前など)を自分で注文する事ができますか	1.はい	2.いいえ
3. 週に1回以上、自分で調理をしますか	1.はい	2.いいえ

ご協力ありがとうございました

合併症がある人の食事

高血圧

食塩の摂取量を1日7g以下に減らす



糖尿病性腎症

たんぱく質の摂取量を体重1kg当たり0.5~0.8gにする



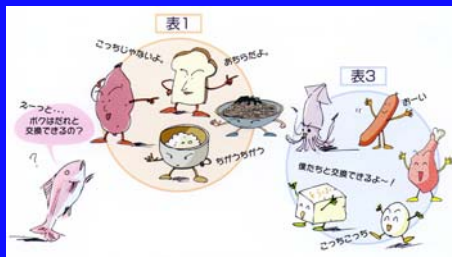
動脈硬化症

飽和脂肪酸やコレステロールの摂取量を減らす



食品の交換

- ◆ 同じ表の食品は同じ単位ずつ交換できる
- ◆ 違う表の食品とは交換できない



塩分は控えめに

- 塩辛い食品を避け、食塩摂取は1日7グラム以下
- 調理の工夫で無理なく減塩



味付けは薄く

◆食材の味を生かして

◆香りや風味を生かして

◆みそ汁は実たくさんに

◆めん類のスープは残す

◆しょうゆは小皿にとって

◆漬物はできるだけ控えて

食物繊維を十分に

- 野菜、海藻、きのこをたっぷり
- 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に

脂肪は量と質を考えて

- 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
- 動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく

IPA・DHAを多く含む魚

さば IPA : 1.2 DHA : 1.8	はまち IPA : 1.5 DHA : 1.7	にしん IPA : 1.0 DHA : 0.9
さんま IPA : 0.8 DHA : 1.4	うなぎ蒲焼 IPA : 0.9 DHA : 1.8	まいわし IPA : 1.4 DHA : 1.1
ぶり IPA : 0.9 DHA : 1.8		さけ IPA : 0.5 DHA : 0.8

IPA: Icosapentaenoic Acid (=EPA)
DHA: Docosahexaenoic Acid

日本食品脂溶性分表より g/100g中