

糖尿病重症化予防～栄養編～

令和元年9月 栄養士分科会発行

1. 重症化予防のための栄養のとり方

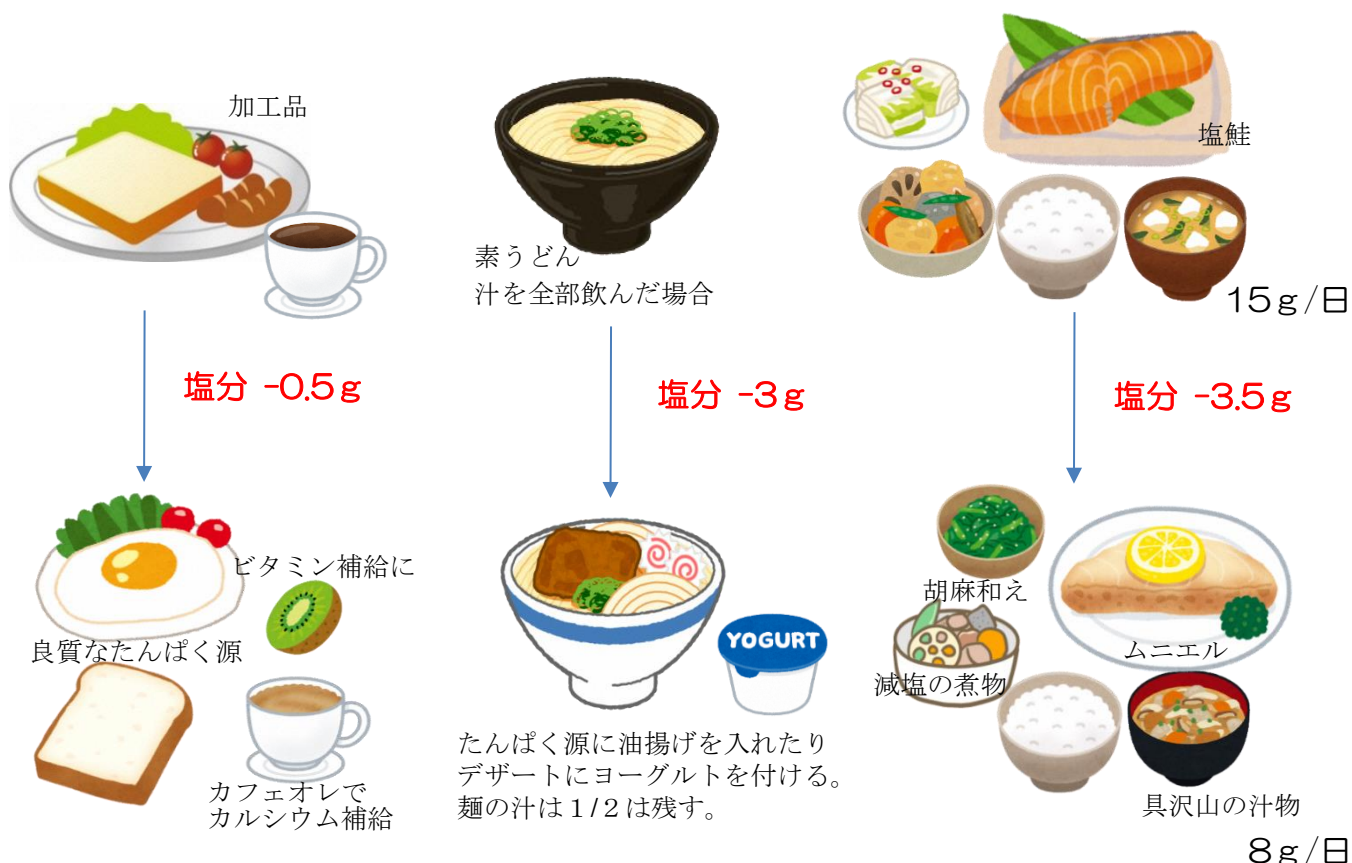
【必要な栄養摂取量の設定】

- ① エネルギー量：標準体重×25～30kcal/日
- ② たんぱく質：標準体重×1.0g/日
- ③ 食塩：6g未満/日
- ※ 標準体重：身長(m)×身長(m)×22
- ☆ 標準体重を維持しましょう！
- ☆ たんぱく質の適正量を覚えましょう！

身長別の目安量

身長	エネルギー量	たんぱく質	標準体重
140cm	1200kcal	45g	43kg
150cm	1400kcal	50g	50kg
160cm	1600kcal	55g	56kg
170cm	1800kcal	65g	64kg
180cm	2000kcal	70g	72kg

2. 減塩の工夫 ～献立の工夫を紹介します～





食事は気を付けているつもりでも、塩分 15g/日ぐらいになってしまうことがあります。でも、少し意識するだけで美味しく減塩することが可能となり、血管を守ることに繋がります。減塩をするには、まずは調味料や市販食品に含まれる塩分量を知る事が大切です。食塩相当量を確認しましょう。

3. 減塩の工夫 ～減塩タイプ調味料・市販食品を紹介します～


いつも使っている調味料や食品を減塩タイプに変えてみてはいかがでしょうか。
減塩タイプの調味料は、旨味を強くして塩分を感じやすくするような工夫がされています。
また、使用する原材料にこだわった物も増えてきました。
減塩商品との比較例をご紹介します。


■ A 社料理酒の場合

 有塩料理酒⇒大さじ1杯（15ml）0.34～0.36g（食塩相当量）
食塩無添加 ⇒大さじ1杯 0g（食塩相当量）


 大さじ1杯当り **塩分-0.35g**


■ B 社醤油の場合



 普通醤油 ⇒大さじ1杯（15ml）2.9g（食塩相当量）
減塩醤油（塩分40%オフ）⇒大さじ1杯 1.4g（食塩相当量）

 大さじ1杯当り **塩分-1.5g**

■ C 社味噌の場合

 普通味噌 ⇒ 大さじ1杯（18g）2.1g（食塩相当量）
減塩味噌（塩分20%オフ）⇒大さじ1杯 1.7g（食塩相当量）

 大さじ1杯当り **塩分-0.4g**

ほか、 「粉末だし」や  「めんつゆ」にも減塩商品があります♪

4. サルコペニア予防 ～サルコペニアと糖尿病の関係って！？～

サルコペニアとは…

「加齢に伴う筋力の低下、または老化に伴う筋肉力の減少」を指します！
筋肉は…実は、体の糖代謝（糖をエネルギーとして使う）の大半を占めています。
筋肉が減ることにより、糖尿病が悪化する可能性があるのです。

そこで！ 筋肉作りを促進してくれる 必須アミノ酸 <ロイシン> に注目！

ロイシンが多いおすすめ食品

魚類	まぐろ・かつお・鮭・さば・いわし・ぶり
肉類	牛ヒレ・豚ヒレ・鶏ムネ
大豆	油揚げ・納豆・高野豆腐
乳類	プロセスチーズ