

# 栄養部ニュース 11月号

発行：杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2020年11月1日 No.20-11

## 「糖尿病診療ガイドライン 2019」が発刊されています

### 従来（糖尿病診療ガイドライン 2016）

- ・全世代、**標準体重**（=BMI22kg/m<sup>2</sup>の体重）を利用し必要エネルギーを算出
- ・肥満者は当面現体重の5%減

### 今回（糖尿病診療ガイドライン 2019）

- ・年齢別に、**目標体重**を利用し必要エネルギーを算出

#### -目標体重-

- ・65歳未満は BMI22kg/m<sup>2</sup>
- ・65歳以上 74歳未満は **BMI22~25 kg/m<sup>2</sup>**
- ・75歳以上は**現体重に基づき適宜判断**

健康寿命の延伸のためには、**高齢者のフレイル予防**が重要です。そのため、75歳以上の目標体重は、体組成・併発症・栄養状態などを総合的に考慮し、柔軟に設定することが望ましいとされました。

※BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)} ※標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

※フレイル：加齢による機能低下から様々な健康障害を起こしやすく、要介護状態に移行しやすい状態（日本老年医学会）

※ガイドラインの目標体重はあくまでも目安です。医師から指示がある場合は、指示に従いましょう。

参考文献：日本糖尿病学会 <http://www.jds.or.jp/>

11月14日は世界糖尿病デー

従来、日本人で最も疾患の保有率が少ない BMI は 22kg/m<sup>2</sup> とされていました。しかし、近年の研究で、**総死亡率が最も低い BMI は年齢によって異なり、一定の幅があることがわかってきました。**

若年者は肥満  
高齢者はやせに  
注意



ここで重要となるのが、**定期的に体重を測定すること**です。  
ところで、体重はいつどのようなタイミングで測ればよいのでしょうか？

おすすめ!

起床後  
排泄を済ませた後



○ 食前

✗ 食後



～ポイント～

- 毎日測定する
- 同じような服装で
- 同じような状態で
- 同じような時間に

○ 入浴前

✗ 入浴後



昨日より体重が増えた！食べ過ぎて太ったってこと？

そうとも言い切れません。食塩の摂りすぎによる浮腫（むくみ）や、水分摂取の影響などにより体重は変動しやすいので、**食生活全般の振り返り**が必要です。体重変化はある程度長い目で見ましょう。グラフで記録するのもおすすめです。

「食べ過ぎ」  
「お菓子を食べた」  
「飲酒」なども併せて  
記録しておくこと、  
振り返りに役に  
立ちます。

目標体重に近づくための食事内容については、個人栄養相談でご相談ください。