

栄養部ニュース 11月号



発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2021年11月1日 No.21-11



11月14日は世界糖尿病デー



この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、**糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会**となっています。毎年、世界約180カ所が**糖尿病啓発のシンボルカラーである青にライトアップ**されており、昨年からは当院でもライトアップが行われています。2021年は**インスリン**発見から100年の節目の年です。(インスリンとは:糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つ。膵臓から分泌されるホルモンの一種。)



<肥満だとなぜ糖尿病になりやすい?>

肥満になると、インスリンの必要性が増すため、糖代謝(体内で糖をエネルギーとして消費したり蓄えたりする作用)を支える膵臓などの各組織が、それぞれの持ち場でフル回転します。しかし、その状態が長引くと、血糖を処理する役目に次々と異常が起こり、糖代謝のサイクルが狂ってきます。そうした異常が重なって、糖尿病が発症します。肥満傾向の方は生活習慣を見直し、体重を改善しましょう。

参照: 07. 肥満と糖尿病 | 糖尿病セミナー | 糖尿病ネットワーク https://dm-net.co.jp/seminar/07/index_2.php

<体格指数の1つであるBMI(Body Mass Index)を参考に自分の体重を見直そう>

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

| 年齢(歳) | 目標とするBMI(kg/m ²) |
|---------|------------------------------|
| 18.5~49 | 18.5~24.9 |
| 50~64 | 20.0~24.9 |
| 65~74 | 21.5~24.9 |
| 75以上 | 21.5~24.9 |

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

例) 身長: 160 cm 体重: 60kg

→ 60(kg) ÷ {1.6(m) × 1.6(m)} = 23.4(kg/m²)



※高齢者のやせ(低体重)はさまざまな健康障害に直結する危険性があるため注意が必要です。

疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

<糖尿病食事療法のポイント>

- ・腹八分目を心がけましょう。
- ・間食は控えましょう。
- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・3食規則正しく食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜を偏らないようバランス良く食べましょう。
- ・野菜を積極的に食べるようにしましょう。



★糖尿病のための「特別な食事」ではなく、**健康で長生きするための食事**となっています。

参考: 日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド 2020-2021 を基に改変

監修: 栄養委員会 作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 山本紗雪