

## ◆糖尿病と感染症

今年度は、「糖尿病と感染症」をテーマにお送りしています。

糖尿病のコントロール状況が不良の方は、肺炎や膀胱炎、腎盂炎〈じんうえん〉、皮膚炎、歯肉炎、あるいは風邪といった感染症に罹りやすいことが知られています。また、感染症が急速に悪化することも多く、回復に時間がかかるとも言われています。しかし、血糖コントロールを良好な状態に維持していれば、これらのリスクを軽減できると考えられています。糖尿病の食事療法とは、治療の基本となる重要な治療法のひとつです。今回は、糖尿病の血糖コントロールのための食事についてお伝えします。



## ◆基本の食事について

食事は1日3食、バランス良く(主食・主菜・副菜を揃えて)食べることを心がけましょう。

※ 極端な糖質制限は、エネルギー不足からくる筋肉量の低下やおかずの食べ過ぎによるエネルギー過剰などにつながることもある為、注意が必要です。

**【副菜】野菜・きのこ・海藻**  
食物繊維やビタミンを多く含みます。毎食食べることを心がけましょう。

**【主食】ご飯・パン・麺類**  
炭水化物を多く含みます。血糖値に大きく影響するため、食べ過ぎに注意しましょう。



**【主菜】肉・魚・卵・大豆製品**  
たんぱく質を多く含んでいます。1食1品を目安に増え過ぎないようにしましょう。

**【果物・乳製品】**  
適量を守って食事に取り入れましょう。  
<1日の目安量>  
果物：バナナ1本、みかん2個  
りんご1/2個(どれか1つ)  
牛乳：コップ1杯

## ◆食物繊維を摂るコツ

食物繊維には、糖質や脂質の吸収を緩やかにする働きや、腸内環境を整えるなどの働きがあるため、積極的に摂ることをおすすめします。野菜の1日の目安量は350gとされています。これを小鉢に換算すると5杯分となるため毎食小鉢1~2杯分の野菜を摂ると良いでしょう。生のままで良いですが、煮たり、蒸したり、電子レンジで加熱したりすることで量も減り食べやすくなります。また、汁物に野菜やきのこ、海藻を入れるものおすすめです。食後の血糖上昇を抑えるためには、ご飯を先に食べるよりも野菜や海藻を先に食べると良いと言われています。

## ◆お菓子やジュース類は控えめに(水分補給は、水やお茶など無糖のものにしましょう)

お菓子やジュース類には糖質が多く含まれています。そのため、摂りすぎてしまうと血糖値の急激な上昇による血糖コントロール不良、その他にも体重増加や中性脂肪値の上昇などへ繋がります。特に、清涼飲料水にはブドウ糖という吸収されやすい糖が含まれていることが多く、血糖値が上がりにやすいので注意が必要です。例えば、炭酸飲料500ml(コーラやサイダーなど)には多いものだと3gのスティックシュガー約18本分もの糖が含まれていることがあります。どうしても間食をしたい場合は、糖質が少ないものを選んだり、量を決めたりと摂り過ぎないようにすることが大切です。(例…加糖コーヒー→ブラックコーヒー、炭酸飲料→炭酸水や糖質ゼロのものへ切り替えるなど)

※ 持病のある方や合併症の状態によっては、食事療法の内容が変わる場合があるため主治医の指示に従って下さい。

どなたでもご利用いただける病院  
**JR 仙台病院**

【 JR 仙台病院糖尿病サポートチーム 栄養管理室：管理栄養士 外池 】

