



vol.48 栄養だより

2021.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

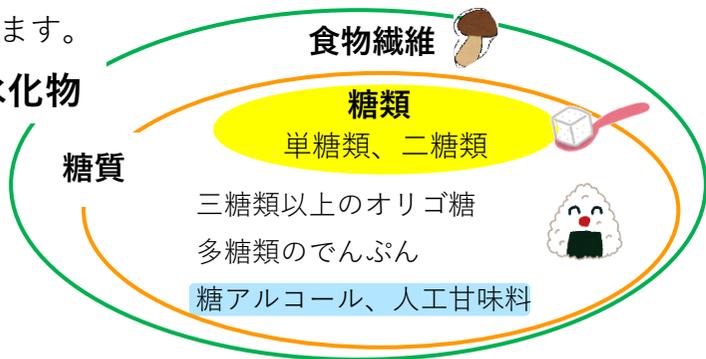
今月のテーマ：糖質について～糖質制限っていいの？～

血糖値が下がりやすいと聞き糖質制限に興味がある患者さんも多いのではないのでしょうか？健康のためにしているつもりでごはんを食べずおかずを食べ過ぎる、ケーキやジュースなどのおやつは今まで通り食べるなどの食生活を続けると逆効果に！？今月は糖質制限について特集します。

糖質とは？

糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたもので、活動するためのエネルギー源となる栄養素です。代表的なものがでんぷん（ごはん・イモ類等）で、多量に摂取すると高血糖になってしまいます。さらに糖質の中でも、特に急激に血糖値が上がりやすいブドウ糖・ショ糖（ジュース類）などの単糖類・2糖類のことを糖類といいます。一方、低カロリーで血糖値が上がりにくい糖アルコール（エリスリトール等）、人口甘味料（アスパルテーム等）も糖質に含まれます。

炭水化物



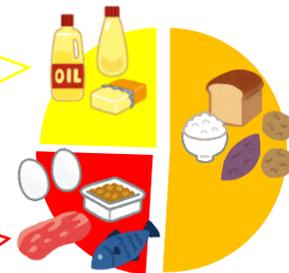
糖質制限について

糖質制限とは、エネルギー源となる3大栄養素のたんぱく質・脂質・炭水化物（糖質）のうち、糖質の摂取量を制限するといった考え方です。しかし糖質制限の方法の中でも、糖質量を緩くコントロールする方法から、極端に糖質を減らし脂質中心にする方法など様々であり糖尿病学会からの明確な定義がない状態です。まずはジュースなど単糖類を多く含む嗜好品は制限し、ごはんなどの主食は制限するのではなく適量を守ることが重要です。主食は雑穀米など食物繊維を多く含むものに変更すると血糖値の上昇が抑えられます。

また糖質だけに注目し、サラダチキンやステーキなどの肉類に偏る極端な食生活を続けると、心血管疾患のリスクが上昇する危険性もあると言われています。さらに主食を抜いておかずばかり食べていると塩分の摂りすぎにもつながります。特に糖尿病の患者さんで薬物療法中の方、腎臓・肝臓に疾患がある方は重篤な低血糖や臓器に負担がかかる可能性があるため、自己判断で糖質制限せず主治医に相談することが大切です。

豚バラ・ベーコン等動物性の脂肪の過剰摂取に注意しましょう。

肉・大豆・卵・魚を満遍なく食べましょう。



野菜は食物繊維、ビタミン類が豊富。毎食食べましょう。

- ・単糖類を多く含む間食は控えましょう。
- ・主食は雑穀米など食物繊維が多いものを選びましょう。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。（栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）

バランスが大事だね

