



Vol.101 栄養だより

2026.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：糖尿病っていわれたらごはん食べたらあかんってホンマ？！

ごはんを食べると「太る」「血糖値が上がる」というイメージを持っている方も多いですね。糖質制限ダイエットの影響もあり、ごはんを減らしておかずを増やす方も多いようです。また手軽なパン・麺で済ませる方も増えています。本当にごはんはダメなのでしょうか？

主食を毎食適正量食べて良いバランス♪

ごはんなど主食に含まれる炭水化物は、体内で消化されブドウ糖になります。ブドウ糖は脳・筋肉を動かすための主要なエネルギーです。ブドウ糖が不足すると、脳が緊急事態と判断し、蓄えていた脂肪やたんぱく質を分解してブドウ糖を無理やり作ります。すると筋肉が作りにくくなったり、ケトン体という体が酸性になる物質が増加してしまいます。ケトン体が高いことが続くと入院加療が必要なことも・・・。特に糖尿病患者さんはインスリン・内服薬によってはリスクが高くなります。さらにおかずの食べ過ぎは塩分・たんぱく質・脂質の摂り過ぎにつながり、合併症のリスクも高くなります。1日3食主食・主菜・副菜を揃えた食事が大切です！

ごはん食のすすめ♪ごはんを食べよう！

①よく噛んで食べる

早食いになりがちな麺類と比べ、ご飯はゆっくり噛んで食べることで食べすぎ・食後高血糖を予防できます。

②塩分・脂質が少ない

パン・麺と比較し、ごはんそのものに脂質・塩分が少ないです。麺・パンを主食とすると、おかずの分の塩分・脂質もさらに追加されてしまいます。

③バランスの取れた食事にしやすい

パンや麺類を主食にするとおかずなしで食事を済ませがち。ご飯を主食にすれば、主菜・副菜が揃ったバランスの取れた食事を組み合わせやすくなります。

エネルギーkcal
P:たんぱく質g
F:脂質g
C:炭水化物g
繊：食物繊維g
塩：塩分相当量g



ご飯150g
234kcal
P3 F0.3 C51.9
繊2.3 塩0



食パン90g(4枚切り1枚)
223kcal
P6.7 F3.3 C39.8
繊3.8 塩1.1



ゆでうどん240g(1玉)
228kcal
P5.5 F0.7 C46.8
繊3.1 塩0.7



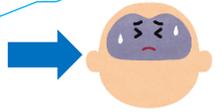
脳の唯一のエネルギー源

適正量のごはん



おかずに偏った食事

ブドウ糖が足りない



ごはん(糖質)を極端に制限すると？

筋肉

脂肪

体が酸性に



ブドウ糖を補うために筋肉・脂肪を分解
⇒ 筋肉量が減少
・ケトン体増加

昏睡

腎臓



塩分・たんぱく質の摂り過ぎ
⇒ 腎臓に負担

血管



脂質の摂り過ぎ
⇒ 動脈硬化の進展

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。)



参考資料：女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり」

