

糖尿病療養指導士が毎月お届けする療養生活に役立つ情報。🍞
第2回

炭水化物(糖質)の食べ方色々



ごはんや肉じゃが、ラーメンとごはん、パンにサンドウィッチにポテトサラダ、どれも人気のメニューばかりですね。このような組み合わせのお食事を昼食などに摂っている方は多いのではないかと思います。しかし、食事療法の視点からすると糖尿病や減量中の方にはあまりお勧めの組み合わせではありません。なぜかということですがすべて炭水化物に分類されるからです。炭水化物は食べてはいけないのか。とってしまう方もいるかもしれませんが炭水化物は体にとって欠かすことのできない栄養素です。今回のコラムでは炭水化物を上手にそして楽しむ工夫をお伝えしていきます。



炭水化物ってどんなもの？

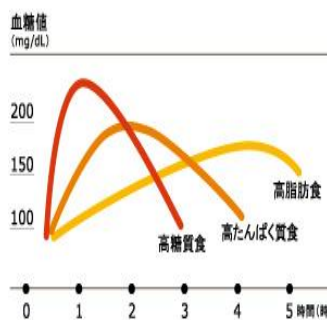
炭水化物(糖質)は穀類(お米、パン、麺類)やお菓子、芋類に多く含まれています。

これらは100%エネルギーとして利用されます。

炭水化物を摂りすぎると体脂肪として体に蓄えられますが反対に不足すると体をつくるたんぱく質がエネルギーとして使われてしまいます。ですから、炭水化物は過剰になることなく、かつ不足することなく摂取する必要があります。また、これら炭水化物は体内で糖に分解されるので血糖値が上がる直接の原因となります。

右の図を見てください。栄養素別に食後の血糖値の上昇とその時間を示しています。高糖質食というのが炭水化物中心の食事です。他のものと比べると、最も早くそして高く血糖値が上がっていますね。このことから炭水化物はほどほどにということがいえます。

血糖値を上げやすいのは糖質>たんぱく質>脂質



食後の血糖値上昇の9割は糖質によるものとされる。たんぱく質は糖質の吸収を穏やかにするとともに体内に吸収されてから50~60%がゆっくりと糖に変わるため血糖値上昇作用が弱い。脂質は消化に時間がかかり、食後かなりの時間を経ってから血糖値を上げる。
(データ: 月刊糖尿病 2010.2, 10.70-7)

ここで確認!

炭水化物を主に含む食品 ご飯 餅 パン 麺類 芋類 春雨 くずきり レンコン
とうもろこし 豆類 等

どのくらい食べてもいいの？

糖尿病の患者さんであれば炭水化物の量は1日の摂取量の約50%~60%くらいが目安です。

具体的には1日の指示カロリーが1600Kcalの場合、50%だと800kcalということになり、800kcalを3食で割ると、1食当たり200~300Kcal摂っても良いということになります。

これを実際の食品で表すと、ご飯なら軽く1膳=240Kcal 普通盛り1膳=300kcal 切り餅 2個=260Kcal 食パン4枚切り1枚=246kcalとなります。これが1600kcalの方の1食に摂取できる炭水化物の量です。

こうしてみると結構簡単なように思えてきますね。しかし最初に例に挙げたような食事をするとうなるでしょう。

ラーメンの麺が1玉340Kcalとご飯小240Kcal合計580kcal

ご飯240kcalに肉じゃがのじゃが芋[2個分]150Kcal 合計390kcal 卵サンド2切れ280kcalにマカロニサラダ200Kcal 合計480Kcal。ランチによくある組み合わせ、パスタの麺1人分400kcalにフランスパン2切れ160Kcal 合計560kcal

うどんの麺250Kcalにおにぎり1個180Kcal合計430kcalといったように何気ない組み合わせが1食あたりの炭水化物量を大幅にオーバーしてしまうこととなります。食後の血糖値が高いという方はもしかすると気がつかないうちに炭水化物量をオーバーしているのかもしれない。

ここで確認!

自分の指示エネルギーを計算しよう

①標準体重を計算 標準体重[kg]=身長m×身長m×22

②標準体重に活動量を掛けてエネルギーを算出 標準体重[kg]×25[活動量]=指示エネルギー[Kcal]

※肉体労働の方、毎日運動をしっかりされる方は活動量を30にします。

炭水化物と上手に付き合う

ここまでは、炭水化物とはどんなものか。自分に必要なのはどのくらいの量かということの説明してきました。ここからが今回1番のポイントとなる食事の組み合わせ方のお話をしていきたいとおもいます。先程説明したように、ご飯とお芋のおかずのように炭水化物同士の組み合わせだと、食後の高血糖を招いてしまいます。だからと言って、肉じゃがやポテトサラダ、レンコンや春雨サラダを食べないというわけにはいかないですね。そこでお勧めするのは、例えば普段、ご飯をしっかりと一膳食べている場合、小さめのお茶碗に軽く一膳にして、お芋やレンコンなどのおかずを楽しむ。というように、ごはんの量を少なくして、その代わりにおかずに炭水化物を含んだものを組み合わせるという方法です。こうすれば、食後の血糖値の急激な上昇は抑えられます。パン食の場合、普段4枚切りを食べている方であれば、6枚切りにかえる。その分、果物を組み合わせたり、ジャムなんかを少しつけても変化があっても良いかもしれません。



どれも 1人分 約80~90kcal
どれか1品組み合わせる

金時豆 南瓜の煮付 れん根きんぴら

どれも 1人分 約80~90kcal
どれか1品組み合わせる

ジャム1人分 バナナ りんご半分

6枚切りだとお昼までもつか心配という方は、炭水化物以外の栄養素を摂るのがお勧めです。例えば、ゆで卵、トマトジュース、納豆、お豆腐、焼き魚などです。野菜やたんぱく質は血糖値の上昇もゆっくりですし胃での停滞時間も長いので満腹感が長続きます。なので毎回の食事に組み合わせることで食後高血糖予防と間食防止につながります。ランチの Pasta やラーメンにはパンやご飯を組み合わせるのではなく、サラダ、スープ、野菜炒めなどが良いでしょう。



もうひとつ気をつけたいのは、丼ものやうどんのように、1品で食事がすんでしまうメニューです。これだと上の表にもあるように血糖値が急激に上がってすぐに下がってしまうので、食後高血糖を招くばかりではなく、すぐにお腹が空いてしまいます。また丼ものに関してはご飯が並盛で約250グラム(400kcal)入っているのでこれだけ一日分の約半分の炭水化物量になってしまいできれば丼ものではなくて定食にして、ご飯は小盛りに、足りなければサラダや浅漬けを組み合わせるとするのが理想です。丼ものはどうしても食べたい時だけにしておけるといいですね。うどんを食べる場合は山菜やわかめ、卵などがトッピングされたものが良いでしょう。どうしてもお昼に炭水化物中心になってしまう方は、夕食はご飯は少なめに食べると、1日トータルの炭水化物の量として考えればバランスがとれます。



まとめ

これまで何気なく食べていたものが糖尿病の食事療法に大きくかわっていたことがわかっていただけたかと思います。炭水化物の食品は食べてはいけないということではなく、組み合わせによって、メニューの選び方によって、楽しみながら摂取することができます。糖尿病の食事療法では食べてはいけない食品はありません。工夫をしながら試しながら、自分に合った組み合わせをみつけていきたいですね。

疑問や質問、相談があれば、私たちスタッフにいつでもきいてください。皆さまの工夫も教えていただけたらと思っています。