

糖尿病ふれあい通信

みなさん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。 第241回 2021年1月号
さて今回は「栄養科からのお話」です。



～体重と食事の関係～

この年末年始は寒波が到来し、非常に冷え込んだ年明けとなりました。さて皆さん、年末年始の過食に加えて、寒さで運動療法がおろそかになってはいませんか。今回は体重と食事の関係についてお話しします。

体重増加は肥満を招く原因となり、肥満により、様々な疾病を招きます。糖尿病もその一つです。肥満とは「**脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)25以上のもの**」を言います。「脂肪」ときくと、脂ものを控えればよいと思いがちですが、そうではありません。

脂質を摂取すると、食物中の脂肪の大部分は「中性脂肪(脂肪酸+グリセロール)」ですので、摂取すると血液中の中性脂肪が増加し、脂肪細胞が巨大化していきます。

また、炭水化物を摂取すると、消化機能によりブドウ糖まで分解され、血液中に取りこまれます。そのブドウ糖がインスリンの働きにより、エネルギー源として、身体の細胞に取り込まれます。この働きにより、血糖値が一定に保たれています。しかし、必要以上に食べ過ぎると、余ったブドウ糖が中性脂肪を増加させる原因となります。

このように、**体重が増える原因は脂質の過剰摂取に加えて炭水化物の過剰摂取により引き起こされます。**

また、**たんぱく質を多く含む食品にも脂質が含まれるので注意しましょう。**

炭水化物・たんぱく質・脂質はバランスよく、適量を守るように心がけましょう。



キャベツの変種で、茎に直径約3cmほどの小さなキャベツが沢山実ります。

カルシウム、カリウム、ビタミンCが豊富です。茎に十文字に切り込みを入れて短時間で茹でると良く火が通りアクも抜けます。

今月の旬の食材 『芽キャベツ』



参考：
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム

チョコ食べの危険な罠



普段のおやつなどもう少し食べよう、ちょっとつまようなど、チョコ食べが続くと徐々に体重が増えてきます。

例えば、毎食ご飯を少し(50g=1単位・80kcal)おかわりすることを毎日続けると、

$80\text{kcal} \times 3\text{食} = 240\text{kcal}$ が1日でオーバー

これが1ヶ月続くとすると

$240\text{kcal} \times 1\text{ヶ月}(30\text{日}) = 7200\text{kcal}$ が1ヶ月でオーバー
というような結果になります。

ここで大事なのは、**体重1kgの増減は7000kcalに相当します。**そのため、毎日、200kcalづつ指示エネルギーからオーバーすると、1ヶ月で体重が1kg増えてしまいます。逆に、毎日200kcalづつ減らせば、**体重1kgが減少していく。**ということになります。

チョコ食べには十分注意するようにしましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739