

より良い栄養摂取のための お食事ガイド

こんな方に…

- 血糖調節に問題がある方
- ダイエット希望の方
- メタボリックシンドロームが心配な方
- より健康的な食生活を目指す方



監修: 医師・溝口 徹 / 管理栄養士・大柳 珠美



より良い栄養摂取のための お食事ガイド

低血糖症など血糖の調節がうまくいかない方は、ホルモンの乱れや酵素の活性が低下していることによるエネルギーの生成不足によって様々な症状が起こります。中性脂肪の増加や肥満の原因になっている場合も多くあります。適切な栄養素を摂り、症状を改善してゆきましょう。

最も重要な栄養素は、タン白質とビタミンです。タン白質はエネルギー補給源にもなり、神経伝達物質やホルモンを作る栄養素です。ビタミンは、ほかの栄養素のはたらきをスムーズにします。

血糖調節異常および肥満の改善は、身体全体の回復と関わり合います。

**糖質を制限し、タン白質とビタミン・ミネラルを摂取する
正しいお食事を心がけてください。**

**お食事だけでは摂りきれない栄養素は、
医師の指導のもと、サプリメントで補給しましょう。**

【目次】

■ 糖質制限について	2
■ 良いお食事とは	3
■ たっぷり食べるもの	4
■ 避けるもの	5
■ なにを食べたらいいでしょう？：外食と買い置き食材を例に	6
■ どうやって食べたらいいでしょう？：主食抜きの工夫	7
■ どうやって食べたらいいでしょう？：間食について、食欲がない時	8
■ どうやって食べたらいいでしょう？：油脂について、パンについて	9
■ お食事以外のポイント	10

下記の方は糖質制限食にご注意ください

主治医に相談してください

●糖尿病で経口血糖降下剤の内服やインスリンの注射をされている方

お勧めできません

- 血液検査で血中クレアチニン値が高値で腎障害がある方
- 活動性膀胱炎がある方
- 肝硬変の方

糖質制限について

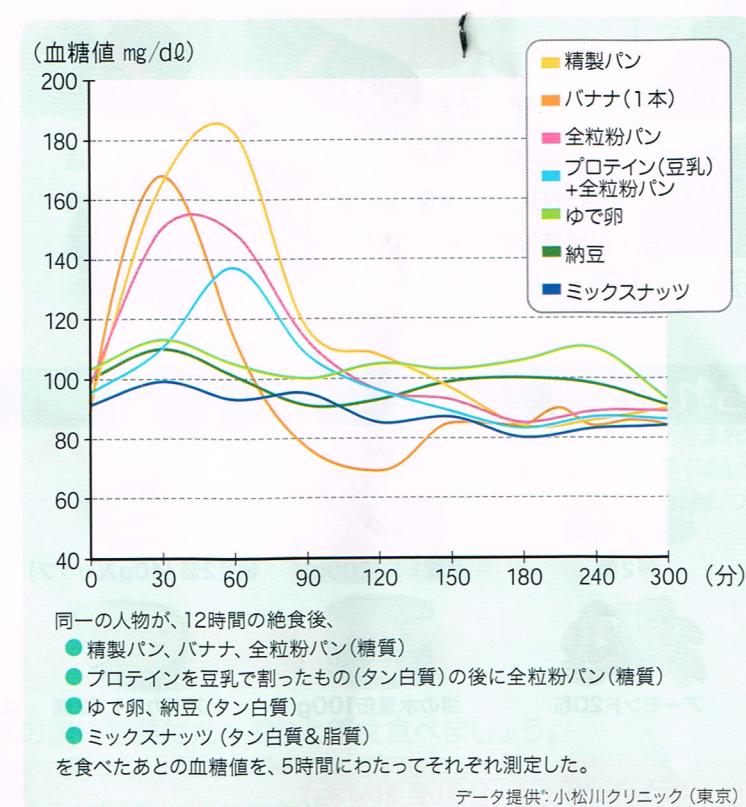
Q なぜ糖質制限が必要なのでしょう？

A 生体に必要なのは、血糖値を上げることではなく、ブドウ糖を安定して供給することです。

脳はエネルギー源として血液中のブドウ糖を必要としますが、同時に、血液中のブドウ糖（血糖値）が乱れるのを嫌います。糖質を過剰に摂取すると、血糖値の乱れを起こし、脳にとって好ましくない状態になります。また、過剰に摂取した糖は、内臓に蓄えられ（内臓脂肪）、肥満と各種の生活習慣病を招きます。生体にとって理想的な状態は、安定した状態でブドウ糖が供給されること＝糖質を過剰に摂らないことです。

あなたの不調の原因のひとつかも知れません。毎日のお食事を見直してみましょう。

【食材によって変わる血糖曲線】



左のグラフからは、次のことがわかります。

- ゆで卵、納豆、(タン白質)は、食後の血糖値が安定している。
- それに対し、精製されたパンと果糖とデンプンが含まれるバナナは、食後の血糖値が急激に上がり、急激に下がった。特にバナナは、下がり方が激しかった。
- 同じ糖質でも、精製されていない全粒粉パンは、精製パンよりも血糖値の上がり方が低い。
- 全粒粉パンを食べる前にプロテインを豆乳で割ったもの(タン白質)を摂ると、さらに血糖値の上下がゆるやかになった。
- 脂質を含むタン白質であるミックスナッツは、血糖値の上昇がほとんどない。

このことから、生体への糖の供給は、食材と摂り方によって大きく異なることがわかります。

言い換えれば、食材と摂り方を工夫することで、安定した糖の供給を得ることができるのです。

糖質制限によって、

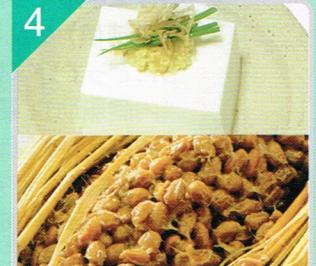
- ◆ 血糖の急上昇を抑えます。
- ◆ インスリン過剰分泌を抑えます。
- ◆ 過剰な糖による中性脂肪の蓄積を防ぎます。

良いお食事とは

おかずでお腹をいっぱいにするお食事です！



おかずとは？ メインは4種類のタン白質系食品です。



主食を抜いてもカロリーは得られます

食パン6枚切1枚 (60g)
=約150kcalに相当する食品



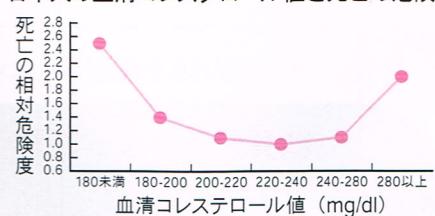
など

コラム タン白質をしっかり摂ってコレステロールを維持しましょう

コレステロール値は高いと危険だということばかり強調されがちですが、実は低すぎると非常に危険です。コレステロールは細胞膜やホルモンの大切な材料です。低い方は、だるい、疲れやすいなどといった不定愁訴が多くなりがちです。また、血清コレステロール値が280mg/dl以上の群より180mg/dl以下の群の方が死亡リスクが高いというデータもあります（データ：産婦人科治療、90(4)；361-367,2005）。健康に生活するために適したコレステロール値は200～240mg/dlです。

体内のコレステロールの80%は、肝臓で合成されたものです。通常は、食材のコレステロールが直接ヒトの血清コレステロール値に反映するものではありません。（個人差がありますので必ず医師に相談してください）

日本人の血清コレステロール値と死亡の危険度



たっぷり食べるもの

4種類のタン白質系食品です！



肉

好みの種類、部位を。



魚介

切り身、開き、刺身、缶詰、かつお節、食べる煮干し、しらす、いか、たこ、ほたてのボイル、あさり、しじみ、天日干しスルメ、鮭のとば、〆鯖、コハダ、貝類など。
☆練りものは、糖質や保存料が添加されています。なるべく避けましょう。



卵

生、ゆで、温泉卵、スクランブルエッグなど。



大豆製品

豆腐、納豆、厚揚げ、高野豆腐、おから、ゆで大豆、無調整豆乳など。

オススメ！



体内でのタン白質合成酵素の働きを活発にするビタミンB6のサプリメント(NBcompA)と一緒に摂りましょう。

おかずの組み合わせ方

1度の食事に、4種類のタン白質系食品が揃っても大丈夫です。

- 肉 野菜炒め、ブロッコリーサラダ（ゆで卵、ツナ）、みそ汁（豆腐、わかめ、きのこ）
- すき焼き（牛肉、豆腐、青菜、きのこ、しらたき、生卵）、しらす入り酢の物
- サバ 塩焼き、納豆（生卵入り）、青菜のおひたし（かつお節）、みそ汁（アサリ）

調理の際は、
調味料に含まれる
糖質に注意！
次ページを参照
してください。

肉や魚の加工品は注意



加工食品



肉の加工品（ハム、ソーセージ、ベーコンなど）には、発色剤やリン酸塩などが含まれているため、毎日、使うのはやめましょう。
魚の加工品（はんぺん、ちくわ、かまぼこ、魚肉ソーセージなど）も、保存料や、砂糖、つなぎのでんぶんなど糖質も含まれる為、こちらも少なめに。

野菜について

緑の濃い野菜はたっぷりと毎食食べましょう。

葉もの、パセリ、ピーマン、ブロッコリー等

もやしは肥満にはおすすめ。

糖質が低く、満腹感を得やすい野菜です。

淡色野菜は生食がお勧め。

酵素、機能性成分、ビタミンCなどが摂れます。

暖色野菜は彩り程度と考えましょう。

人参、トマト、かぼちゃなどは糖質が豊富です。

根菜は、控えめに。

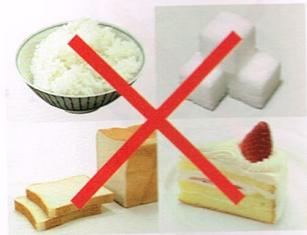
糖質が豊富です。



避けるもの

避けるものは、糖質です！

血糖値の急激な上昇を招き、血糖値を乱します。



こんなものに入っています

甘味料

砂糖、はちみつ、黒糖、水あめなど
エリスリトールが主成分の甘味料「ラカントS」(サラヤ)など、カロリー0甘味料で代用できます。



調味料

みりん風調味料、ケチャップ、ソース、甘味噌など
甘い調味料は、さじ加減で、少量使いで味付けするのがポイントです。



穀類

米、小麦粉、お煎餅、パン、
麺(そば、パスタ、うどん)など
精製されたものより未精製のものの方が血糖値の上昇はゆるやかですが、糖質であることに変わりはありません。玄米であっても、茶碗1杯で角砂糖11個分の糖質が含まれています。



暖色野菜

かぼちゃ、にんじん、トマトなど
火を通すと甘みが増すもの、フルーツのようなトマトなどには気をつけましょう。



いも類、豆類

さといも、さつまいも、
じゃがいも、やまいも、
緑豆(はるさめ)など
ヘルシーなイメージが強いはるさめですが、
糖質たっぷりです。要注意。



果物

バナナ、果物全般

バナナはデンプンが多いのでNG。その他、ジュースやドライフルーツも糖質が多いので気をつけましょう。



飲みもの

ジュース、野菜ジュース、清涼飲料水、
スポーツドリンク、ヨーグルトドリンクなど
フルーツジュースや野菜ジュースは、糖が添加されています。
野菜は飲むものではなく食べるものと考えましょう。



(角砂糖1個分の糖質=5gと換算)

甘味料について

どうしても使うなら、血糖値を上げない人工甘味料を少し使いましょう。

糖アルコール

エリスリトール(※)、キシリトール、マルチトール等

(※) エリスリトールは、糖アルコールの中ではもっとも下痢しにくいのでお勧めです。

「ラカントS」(サラヤ)

エリスリトール+羅漢果エキス配糖体(※)

(※) 羅漢果の液体や粉末は血糖値を上げるのでお勧めできません。

何を食べたらいいでしょう？

外食と買い置き食材を例に

ファミリーレストランで

おかずとサラダを単品でオーダー。

チキンソテー、ハンバーグ、焼き魚、豆腐とじゃこのサラダ、海鮮サラダなど。



コンビニで

お弁当でなく、単品おかずをセレクト。

鯖の水煮缶、焼き魚、地鶏の炭火焼き、肉の塩焼き、ゆで卵、温泉卵、冷奴、枝豆、おでん（卵、厚揚げ）、枝豆とささみとひじきのサラダ、ブロッコリーと卵のサラダ、蒸し鶏のサラダなど。



定食屋で

魚の塩焼き、刺身、から揚げ（衣が厚くついているものは剥がすと安心）、卵ときくらげの炒め物、青椒肉絲、肉野菜炒め、レバニラ、にらたまなど。サイドメニューに冷や奴、卵、納豆があればオーダーしましょう。

※ご飯は、「いりません」で。



デパ地下、スーパーで

ローストビーフ、魚介のマリネ、刺身、焼き魚、焼鳥（塩）、豆腐、缶詰、いか・ほたてのボイル、サラダなど。



飲み物は

水分補給：水、ほうじ茶、麦茶などノンカフェインでカロリーのないものに。

嗜好飲料：コーヒー、紅茶、緑茶などカロリーのないものをブレイクタイムに。

その他：無調整豆乳で手軽にたんぱく質とエネルギーを確保。

牛乳は1回100ccまでに。アレルギーのある方は牛乳はやめましょう。



低糖質の食材を買い置きすれば

低糖質で長期保存な食材例

肉	調理済みで真空パックのもの (地鶏の炭火焼き、ささみ薰製など)
魚	水煮缶詰、オイルサーディン、かつお節、食べる煮干し、天日干しスルメ、鮭とば
卵	うずら卵の水煮缶
大豆製品	長期間保存可能な豆腐、ゆで大豆缶
油脂	マヨネーズ、オリーブオイル、ナッツ
その他	練りごま、炒りごま、焼き海苔、とろろ昆布、カットわかめ、インスタントみそ汁

簡単レシピ

～楽に1品できます。いざという時にも安心です。～

鯖の水煮缶	カットわかめを加え、マヨネーズ+塩+カレー粉で味付け 冷凍ブロッコリーをチンして、オリーブオイル+塩をかけて付け合せ
長期保存豆腐	おかげ、ちぎった焼き海苔を乗せて、しょうゆ、ごまで味付け
うずら卵の水煮缶	水+酢+カレー粉の液に漬けておく

どうやって食べたらいいでしょう？

主食抜きの工夫

ご飯（主食）がないなんて・・・

糖質制限の基本は、主食を抜くことです。

それでは耐えられないという方、医師の許可があれば、まずは

- ご飯の量を減らしましょう。
食べるなら玄米100%のご飯や雑穀入りが等がお勧めです。
- 食べる順番を変えましょう。（野菜や海藻から。下記「食べ方のコツ」参照）
- 3食のうち1回だけでも主食を抜きましょう。



次に、主食がなくても満足感を得られる工夫をしましょう。

- 具沢山の汁ものを添える。
- 豆腐をごはんに見立てる。
どんぶり、カレー、漬け物、明太子、塩辛、焼き海苔など組み合わせて
- しらたき、えのき、豆もやしを麺に見立てる。
汁めん風、焼きそば風、鍋のシメ等に

調味の工夫

シンプル&ナチュラルな味付けがポイント

基本の調味料、香辛料

辛口みそ、しょうゆ、穀物酢、塩、
マヨネーズ（糖質入りのものもあるので注意）
しょうが、にんにく、わさび、からし、カレー粉

風味アップのお助け食材

焼き海苔、炒りごま、かつお節、ちりめんじゃこ、梅干

味付けのバリエーション

ゆでた肉

- ちりめんじゃこ+炒りごま+刻みしょうが
+しょうゆ
 - しょうゆ+わさび+焼き海苔+かつお節
 - マヨネーズ+カレー粉+酢
 - ちぎった梅干+焼き海苔+炒りごま
 - みそ+からし+酢
- などなど
で、和えるだけ！

食べ方のコツ

お食事の際は、食物繊維→タン白質 の順にお箸をつけましょう。

- ◆食物繊維は、消化吸収の速度を緩やかにします。
- ◆この順番は、食べすぎも防ぎます。

食物繊維



タン白質



炭水化物

食べるなら
最後に少し

ゆっくりと、よく噛んで食べましょう。



オススメ!

食前に、プロテイン、
ファイバー、アミノ9、
ギムネマなどを摂ると
より効果的です。



どうやって食べたらいいでしょう？

間食について、食欲がない時

間食を利用しましょう

小食の方、昼食が外食で糖質制限食を徹底される方は、間食を積極的に利用して、エネルギーとタンパク質を補いましょう。



肥満がある方は、チーズ、ナッツは控え目に。エネルギー過多になります。

オススメ!

【お勧めの間食】

ナッツ類、炒り大豆、ゆで卵、チーズ、無糖ヨーグルト



【お勧めのサプリメント】

ペプタブ、プロテイン、クッキー、アミノ9



甘いものが食べたい・・・

どうしても食べたい時は、エリスリトールやラカントS (P.5参照) を使用したり、低糖質食品を活用しましょう。

- 糖質制限ドットコム
<http://www.toushitsuiseigen.com/>
- やせる食べ方ドットコム
<http://www.yaserutabekata.com/>
- シャトレーゼ・糖質でお悩みの方のお菓子
<http://www.chateraise.co.jp/>

お手軽チョコレートドリンク

ラカントS (液状) + 純正ココア + 無調整豆乳
豆乳を入れなければ、チョコレートソース！

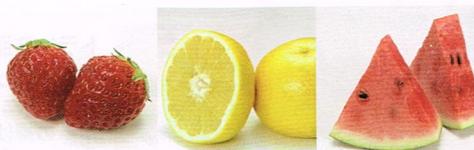
2012/10現在。メーカー、販売元と当院は一切関係ありません。

果物について

果物には、果糖とショ糖が含まれます。なるべく控えましょう。

特に、甘いくだものは避けましょう。

食べるなら、いちご、オレンジ、グレープフルーツ、すいか、夏みかん、パパイヤ、びわ、メロン、ラズベリーなどを少量にしてください。



食欲がない時は

おかゆ、うどん、果物缶などを食べがちですが、これらは糖質過多です。

- 豆腐をお粥代わりに：くずして出汁を加えて火にかけ、焼き海苔をちぎって、しらすと卵でとじる
- 卵：温泉卵、卵とじ、茶碗蒸しなど
- 魚介：しらす、白身魚、かつお節、水煮缶。レンジ蒸しや汁ものに
- 大豆製品：豆乳、枝豆のすり流し
- 緑野菜のマッシュやみじん切り
- オクラ、なめこのみじん切りを加えてのど越しよく

コラム 乳製品の摂り方

牛乳は、コップ1杯で10gの糖質が含まれます。ガブ飲みはしないようにしましょう。乳製品に含まれる糖質の量は、チーズ<ヨーグルト<牛乳の順で多くなります。チーズやヨーグルトは糖質の量は低いですが、高カロリーです。肥満の方は食べすぎに注意しましょう。

乳製品にはカルシウムが豊富ですが、カルシウムはマグネシウムと一緒に摂るとより有効です。マグネシウムを多く含む大豆製品、アーモンドなどを活用しましょう。

油脂について、パンについて

油脂について

良い油脂は、体内でアレルギーや炎症を抑える物質が作られる時の材料になります。

摂っていい油脂とそうでない油脂を理解しましょう。

特に、脂質異常症とアレルギー疾患が気になる方は要チェックです。

肥満がある方は、摂りすぎに注意ください。



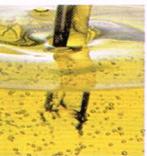
ω -3系油脂



亜麻仁油



エゴマ油



魚油

オススメ!

ω -3系油脂は食物から十分摂取することが難しいものです。EPAとDHAを豊富に含有したサプリメント(EPA)で積極的に摂取しましょう。



オレイン酸 バター、ラード



オレイン酸
(オリーブ油など)



バター、ラード



マヨネーズ
(オレイン酸のもの)



リノール酸 が少ない油脂



ごま油、菜種油など



リノール酸は、過剰なくらい摂取できている油脂です。積極的に摂る必要はありません。



トランス脂肪酸



トランス脂肪酸
(マーガリン、
ショートニング、
市販の揚げ物・
フライドポテトなど)

トランス脂肪酸のとりすぎによる健康への影響

トランス脂肪酸を多くとると、血液中のLDLコレステロール濃度が増加し、さらに、HDLコレステロール濃度が減少することが示されています。トランス脂肪酸を多くとりつづけると冠動脈性心疾患のリスクを高めることも示されています。

(農林水産省 トランス脂肪酸に関する情報
最終更新日: 2012年6月26日 作成日: 2007年3月23日)

パンについて

パンを選ぶ時は、糖質の質や量より、油脂の質をみていくことが大事です。

マーガリン、ショートニングなどのトランス脂肪酸を使用しているパンは避けてください。

特に、脂質異常症とアレルギー疾患がある方は注意してください。

本来、パンの材料は小麦粉+水+塩、クロワッサンの材料は発酵バター+小麦粉です。

食べる時は、質の良い、おいしいパンを少しだけ食べましょう。



ライ麦パンなど、未精製の穀物を使ったパンは、単に「未精製穀物入り」だけである場合があります。名称や色で判断せず、原材料をチェックしてください。未精製穀物100%かつトランス脂肪酸フリーであれば理想的です。



お食事以外のポイント

① 身体を動かしましょう

適度な運動は、交感神経の緊張を和らげて消化管の機能を改善させます。有酸素運動（早足でのウォーキングなど）によって筋肉量を増やし、基礎代謝を上げると太りにくい身体になります。

オススメ!

食直後にウォーキングを行うことがお勧めです。インスリンの働きが良くなり、インスリンの過剰分泌を防ぎます。

食直後に。15分～30分程度がお勧め。



② 睡眠と起床は規則正しく



血糖を調節する機能は、自律神経の働きによって調節されています。規則正しい睡眠をとることは、自律神経を正常に保つために重要です。

夜は11時までに就寝し、朝は11時までに起床して午前中の日光を浴びましょう。



オススメ!

寝つきの悪い方は、就寝の30分ほど前にぬるめに温めた牛乳か無糖ヨーグルト、あるいはビタミンB群のサプリメント（NBcompA）を摂ることで睡眠のリズムが作りやすくなります。



③ ストレスを受けたときは休息を

血糖調節の中心的な役割を果たす臓器・副腎は、抗ストレスホルモンを産生する代表的な臓器もあります。軽度なストレスであっても副腎に負担がかかると、血糖の調節もうまくいかなくなります。

これらのストレス状況下では、無理をせず、周囲の人に協力を求めて休息しましょう。



肉体的・精神的ストレスだけでなく、気温や気圧の変化、疲労や風邪、花粉症などのアレルギーも生体にとっては大きなストレスです。



④嗜好品について



アルコール

飲まないことをお勧めします。

グリコーゲンの再合成を妨げ、血糖値が下がりすぎてしまいます。また、すい臓を休ませるために必要なカルシウムや亜鉛などのミネラルを尿中に排泄してしまいます。



カフェイン

できるだけ控えましょう。

アドレナリンなどの分泌を刺激するため、低血糖症状が出やすくなります。コーヒーなら1日1杯まで（できればミルクを多めに）。



たばこ

吸わないとをお勧めします。

血管を収縮させ、活性酸素を発生させ、細胞を攻撃します。