

メタボリックシンドローム予防のためのヘルシーレシピ

おいしく食べて

エネルギーダウン

肥満・血糖値が気になる方に

(掲示用資料)



メタボリックシンドローム予防のためのヘルシーレシピ

おいしく食べて エネルギーダウン

肥満・血糖値が気になる方に **糖質にも注意!**

推薦 一般社団法人 日本病院会
公益社団法人 全日本病院協会
監修 公益財団法人 結核予防会 総合健診推進センター 所長 宮崎 道

カロリーゼロ・糖類ゼロの
植物由来甘味料でつくる
お手軽レシピ
羅漢果エキス
エリスリトール

The image shows the cover of a recipe book. At the top, there are three small photos: a bowl of stir-fried vegetables, a person in a kitchen, and a bowl of pink ice cream. The title is in large black and red characters. Below the title, there is a red circular stamp that says "糖質にも注意!". At the bottom, there are three more photos: a bowl of stir-fried noodles, a bowl of rice with toppings, and a bowl of sashimi. The text at the bottom left describes the recipes as being made with zero-calorie, zero-sugar plant-based sweeteners.

メタボリックシンドロームや糖尿病を招く「内臓脂肪」



メタボリックシンドローム
該当者・予備群

約2090万人

成人男性の2人に1人
成人女性の6人に1人

糖尿病

有病者・予備群

約2260万人

令和元年「国民健康・栄養調査」報告
および「人口推計」より算出

**運動習慣の徹底と食生活の改善で
冰山全体を縮小することが大切！**

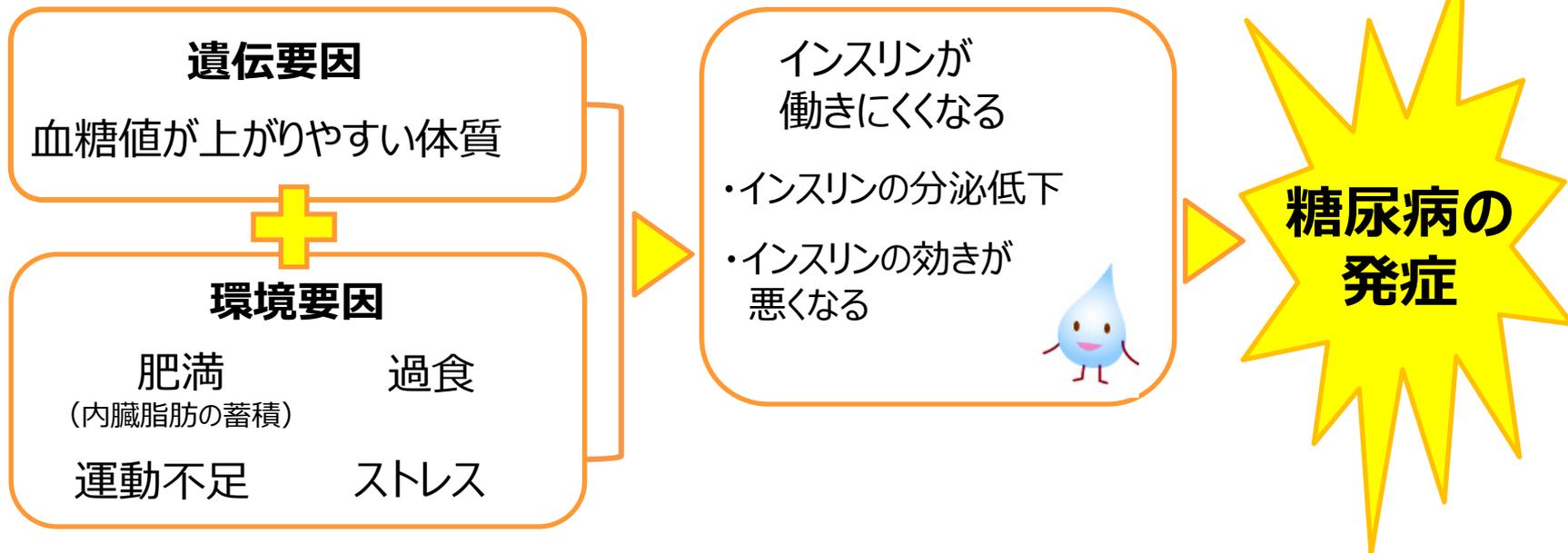
「糖尿病」ってどんな病気？

インスリンというホルモンの分泌が減ったり働きが不十分となり
血液中にブドウ糖が異常に多い状態が続く



自覚症状のないまま全身の血管がおかされていく

2型糖尿病はこうして起こる



早い段階で発見し、進行を防いでいく事が重要なポイントです！

糖代謝の仕組み

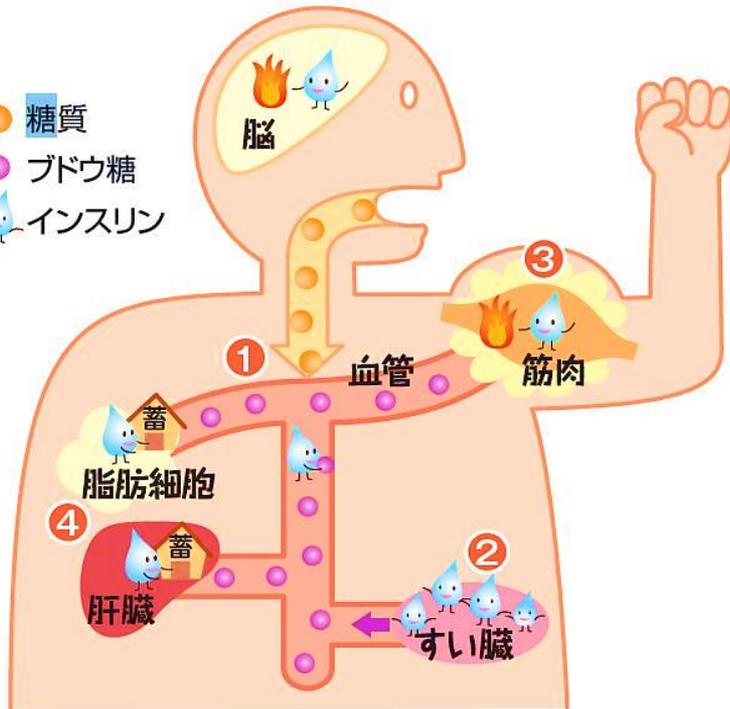
インスリン

すい臓でつくられる
ホルモン

血糖値を一定に保つ働き



- 糖質
- ブドウ糖
- インスリン



1

ごはんやパン、いも類などの炭水化物(糖質)は、消化されてブドウ糖となり吸収される⇒**血糖値が上がる**

2

血糖値が上がると、すい臓からインスリンが分泌される

3

インスリンがブドウ糖を細胞へ送り込み、ブドウ糖はエネルギーとして使われる⇒**血糖値が下がる**

インスリンの分泌量が低下して不足したり、インスリンの効きが悪いと...

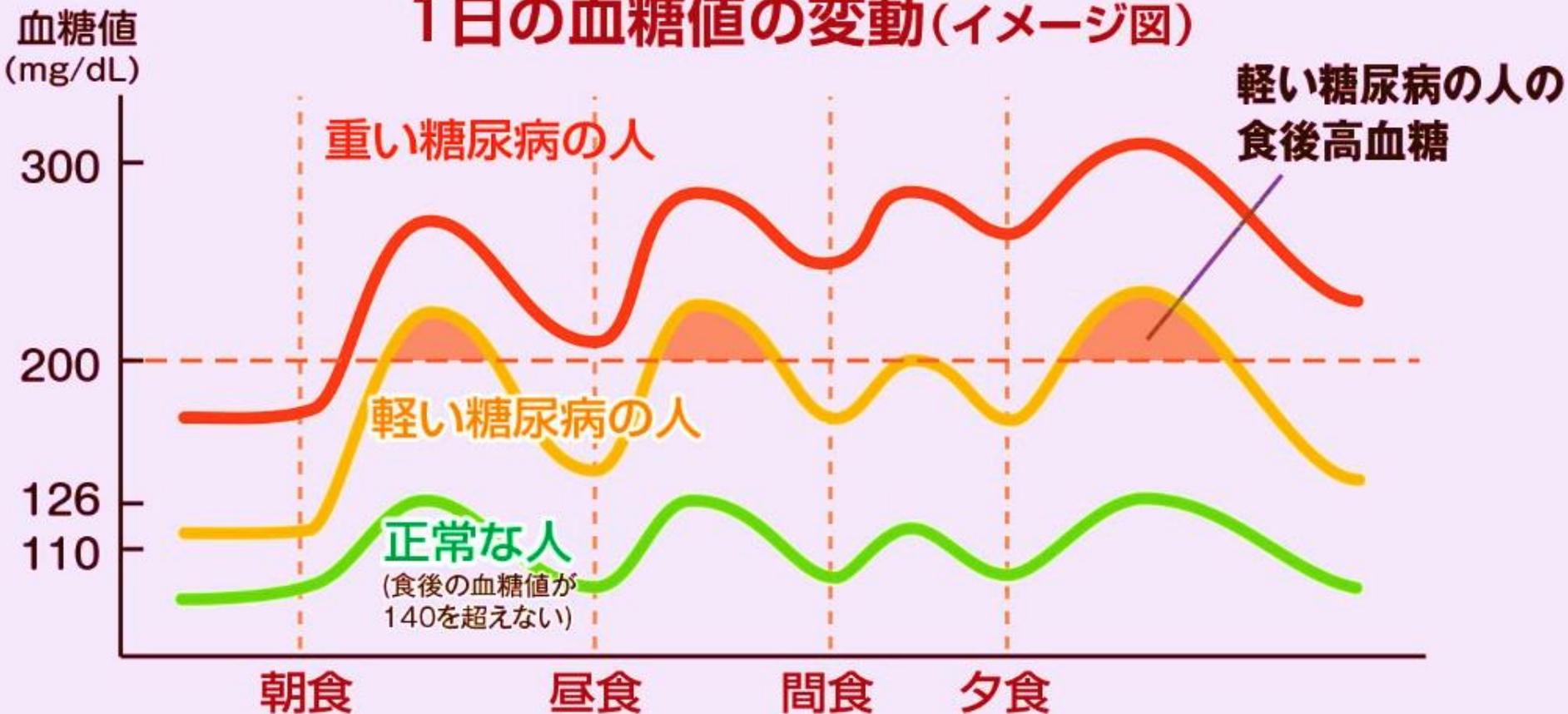
⇒**血糖値が上がった状態が続く**

4

使われないで余った糖は肝臓や脂肪細胞などで中性脂肪として蓄えられる

食後高血糖にも注意が必要です

1日の血糖値の変動(イメージ図)



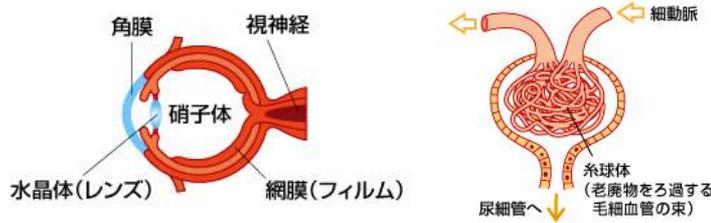
放っておくと気づいたときには「合併症」に

【三大合併症】

糖尿病神経障害

糖尿病腎症

糖尿病網膜症



【慢性合併症】

心筋梗塞・狭心症

脳梗塞

糖尿病足病変

【併存疾患】

認知症

歯周病

【急性合併症】

糖尿病ケトアシドーシス

高浸透圧高血糖状態

感染症



**糖尿病の本当の恐ろしさは、全身におよぶ深刻な合併症。
合併症予防のポイントを守り、早めに対処しましょう。**

肥満・糖尿病を予防する「食事と運動(身体活動)」



エネルギーのバランスをとることが基本

運動習慣で
消費エネルギー
を増やす

食生活を改善し
摂取エネルギー
を減らす



◆運動は適度に

毎日のウォーキングがおすすめ

- ・1日15～30分 1日2回が目安
- ・少し汗ばむ程度
- ・毎日かかさず

生活活動〔労働、家事など〕で
身体活動量を
増やすことから始めましょう

1. 食べ過ぎない

Check 必要エネルギーを計算

2. 栄養素をバランスよく

3. 毎日続ける

消費するのは意外と大変！
「運動で消費カロリーが増えたから」
と食事の量は増やさないこと

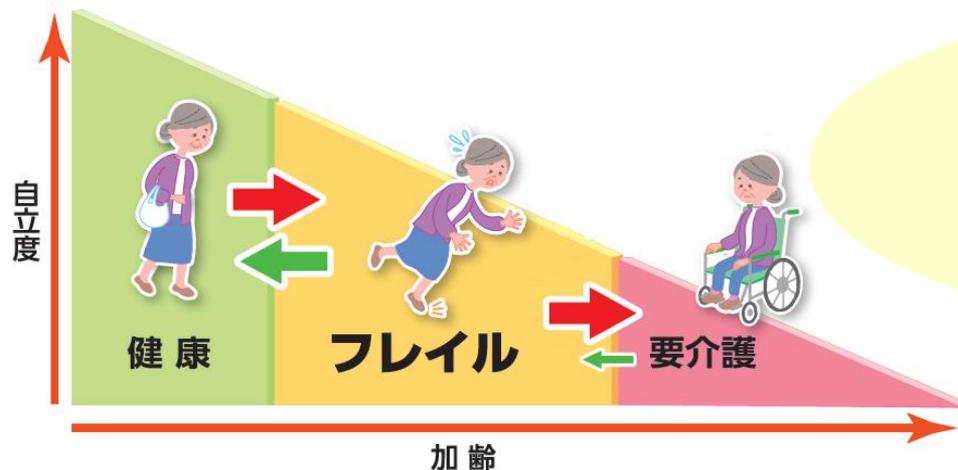
65歳を過ぎたら サルコペニアやフレイルにも注意が必要

サルコペニアとは

高齢になるにともない、筋肉の量が減少していく現象

フレイルとは

加齢により心身や社会的なつながりが弱くなった状態



フレイルは
きちんと対策をすれば
症状を改善できます

筋力を保つためにも、運動を行い、食事たんぱく質をしっかりととりましょう

「食生活のポイント」をおぼえましょう

主食・主菜・副菜 2 を基本に バランスのよい食事

肉や魚介類、卵、豆腐など。
主にたんぱく源。



野菜、海藻、きのこなど。
主にビタミン、ミネラル源。

ご飯、パン、麺類など。
主に炭水化物の供給源。

よく噛んで食べ満腹感を

盛り付けはひとり分ずつ

外食や中食では
定食ものを選ぶか副菜をプラス



血糖値を急上昇させる砂糖を
多く含む甘いお菓子は控えめに

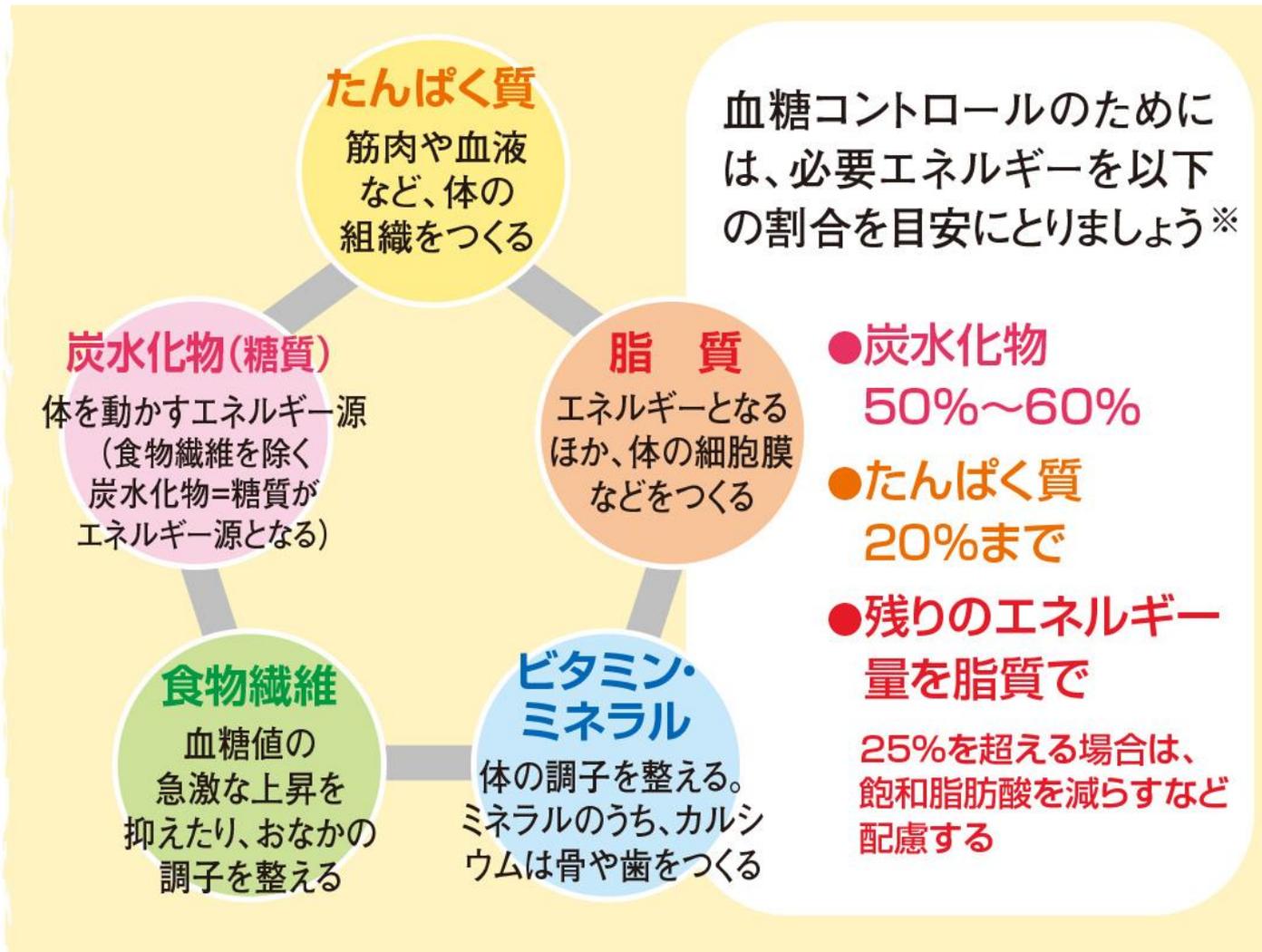
カロリー 0 の甘味料で手作りを。
間食は、果物や乳製品などで
ビタミン・カルシウムを補給しよう

アルコールは控えめに。
おつまみにも注意

飲み物の砂糖の
エネルギーにも注意



健康を維持するために必要な栄養素



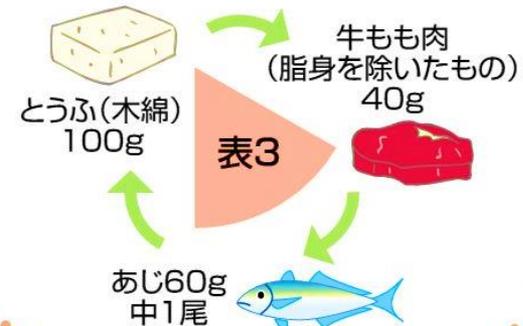
※糖尿病治療ガイドでの炭水化物の目安はエネルギー量の40%～60%です。(炭水化物の割合が低くなると、たんぱく質や脂質の摂取過多につながる場合もあり、特に腎症が進んだ方等は注意が必要です。)

「食品交換表」を上手に活用しましょう

どの食品も1単位が
80kcalなので、
エネルギー計算が簡単



同じ表(グループ)の
食品は交換できるため、
献立が立てやすい



栄養素ごとに表に
なっているので、
バランスがとりやすい



「食品交換表」を上手に活用しましょう

「食品交換表」の基本

1

1日のエネルギーを単位に変換する

1日の指示エネルギー量 kcal → 1日の指示単位 単位

・1日の必要エネルギー量(P8参照)または指示エネルギー量を80で割る。

食事に占める炭水化物の割合を決める

60% 55% 50%

・糖尿病の方は合併症や肥満度、嗜好などから適切な割合が選択されます。

2

表ごとに単位を振り分ける (例 1600kcal / 20単位 / 炭水化物55%の場合)

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
<ul style="list-style-type: none"> ●穀物 ●いも ●炭水化物の多い野菜と種実 ●豆(大豆を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ●くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介 ●大豆とその製品 ●卵、チーズ ●肉 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳と乳製品(チーズを除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ●油脂 ●脂質の多い種実 ●多脂性食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く) ●海藻 ●きのこ ●こんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●みそ ●砂糖 ●みりんなど 
9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8

3

3食に分配する

朝食の単位	3	1	1	1.5	1.5	0.4	0.8
昼食の単位	3		2			0.4	
夕食の単位	3		2			0.4	
間食の単位							

- ・表1・表3・表6の食品は、朝食・昼食・夕食に均等に配分する。
- ・表5の食品と調味料は、料理に分けて使用し、合計が指示量を超えないようにする。
- ・表2と表4の食品は、3食に配分するか間食としてとる。

エネルギーダウンのための料理ポイント <食材>

★肉はエネルギーが
低めな種類や部位を選ぶ

	ヒレ肉 177kcal (脂肪なし)	もも肉 169kcal (脂肪なし)	もも肉 196kcal		牛 肩ロース肉 295kcal	バラ肉 381kcal	
	ヒレ肉 118kcal (脂肪なし)	もも肉 138kcal (脂肪なし)	肩肉 158kcal		豚 ロース肉 248kcal	バラ肉 366kcal	
	ささみ 98kcal	むね肉 (皮なし) 105kcal	もも肉 (皮なし) 113kcal		鶏 もも肉 (皮つき) 190kcal	皮(もも) 474kcal	

ひき肉も、牛・豚は赤身の肉を選び、鶏は皮をはずしてひいてもらうとよいでしょう (可食部100g当たり)

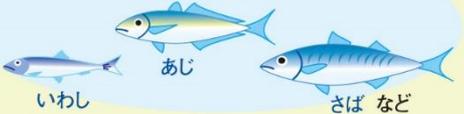
★魚は低エネルギーの白身魚や
DHA・EPAの豊富な青魚を

白身魚は低脂肪で低エネルギー



たら、かれい、あこうだい など

青魚はDHA・EPAが豊富
DHA・EPAは中性脂肪の増加を防いでくれます



いわし、あじ、さば など

100g ← 60g ← 30g

たら、ふぐ、かわはぎ あじ、たい(天然)、さけ ぶり、さんま

同じ80kcalなら
低脂肪の魚のほうが
たくさん食べられます

★低エネルギーで食物繊維や
ビタミン・ミネラルが
豊富な食材を積極的に



野菜は1日350g以上を目標に — 適量を目で覚えましょう

1日分/350g以上(例)

緑黄色野菜 淡色野菜



1食分/約120g(例)

<生のものなら両手いっぱい>



<加熱したのなら片手にのる量>



エネルギーダウンのための料理ポイント <調理法>

★油を使わず
脂を落とす
調理法がおすすめ



★うす味を心がける

調味料のエネルギーは意外に高い
きちんと計量を

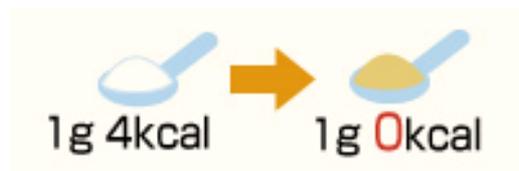
だしの風味や酸味や
香味を上手に利用

	小さじ1杯	大さじ1杯
砂糖	12kcal	35kcal
本みりん	14kcal	43kcal
みそ	11kcal	33kcal
ケチャップ	6kcal	19kcal
マヨネーズ(全卵型)	27kcal	80kcal



★カロリー0の甘味料
を利用するのも
ひとつの方法

砂糖に置き換えて



毎食少しずつエネルギーダウン

 すき焼き	354kcal DOWN 303kcal	 シュークリーム	189kcal DOWN 169kcal
 肉じゃが	212kcal DOWN 195kcal	 ぜんざい	307kcal DOWN 210kcal

おいしく楽しみながら 続けられる食事改善を



様々なタイプの低カロリー甘味料があります

成分名	分類	原料	甘味度 砂糖を1	1gあたり カロリー
羅漢果エキス	植物エキス	羅漢果	300~400	-
エリスリトール	糖アルコール	ぶどう糖	0.75	0
キシリトール	糖アルコール	キシロース	1	3
ラクチトール	糖アルコール	乳糖	0.3~0.4	2
ソルビトール	糖アルコール	ぶどう糖	0.6	3
ステビア	植物エキス	ステビアの葉	200	-
マルチトール	糖アルコール	麦芽糖	0.8	2
アスパルテーム	L-フェニルアラニン化合物		200	-
スクラロース	塩素系合成化合物		600	-
アセスルファムカリウム	オキサチアジノンジオキソド誘導体		200~250	-
サッカリンナトリウム	スルファミド系化合物		200~700	-

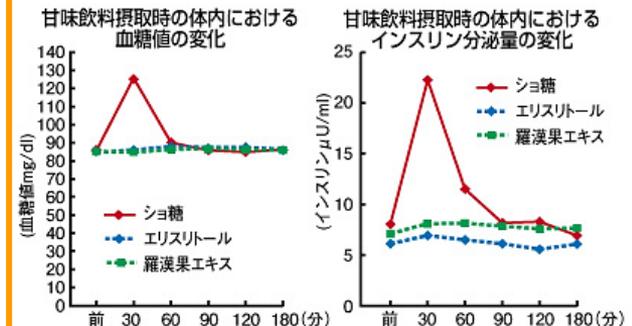
例えば ラカントSの特性

- ★熱に強く、煮物などの長時間の加熱調理に使える。
- ★砂糖と同じ甘さに調整されており、重量換算がいらぬ。



家族みんなが、無理なく一緒に同じ料理を味わえます。

- ★血糖値・インスリン分泌について確認されている。



食生活改善は、無理せず少しずつ長く続けることがポイント
ひとつの方法として、上手に活用を

11月14日は 世界糖尿病デーです



world diabetes day

ブルーサークルは、国際連合(UN)が決議し国際糖尿病連合(IDF)が推薦する「糖尿病との闘いのために団結せよ (Unite for Diabetes)」キャンペーンのシンボルマークです。

増加し続ける糖尿病人口・・・
日本の成人の糖尿病有病者数は739万人。

糖尿病の予防、治療、療養を！
