

健康

基礎から学ぶ 糖尿病



▶ 6

天満 仁

県糖尿病専門医会代表

糖尿病予防のため食事には気を付けたいが、働く世代を中心に外食に頼らざるを得ない人は多い。徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(49)に、今回は外食時に気を付けるポイントを教えてもらう。

―食事はバランスが基本と聞きました。

二つのバランスを考えていただく必要があります。まずは朝昼夜の3食をバランスよく取るという点。3食をきちんと取るために外食を利用することは問題ありません。

もう一つは1食1食のバランスを考えること。外食は栄養が偏りがちになるほか、カロリーが高い、塩分が高い献立になることが多いので注意すべきです。

―どのよう気を付けたらいいですか。

朝食はきちんと取り、夕食を食へ過ぎないことです。外食だと朝からカロリーの高いものを食べがちなので1日の目標エネルギー

外食

栄養バランスに注意

量が1800kcalの人なら、600ずつ取るのが望ましいです。

特に外食メニューは世界的に増量傾向にあります。ハンバーガーや丼物などは気を付けないと、すぐにカロリーや脂質、塩分がオーバーします。塩分は1日7gを超えないようにしましょう。

―具体的にどんな工夫をすべきですか。

まずは注文し過ぎないこと。大盛りはやめ、ご飯を少なめに盛ってもらう。揚げ物は余分な衣を外す。単品メニューよりも定食を選ぶ。ドレッシングは自分でかけさせてもらう。ミニサラダを付けるーなど、できることから始めましょう。

―おやつは食べていいですか。

- 外食は朝昼夜のカロリーバランスと、食事ごとの栄養バランスに注意する
- 外食は世界的に増量傾向
- 飲酒は原則禁止

今月のポイント

エンブレティー・カロリー
どないにも関わらず、カロリーが高い食品を指す。主にアルコールを指すが、ファストフードや菓子の一部も該当する。

1日の目標カロリーの中にきちんと算入していただき、量を守ってもらわなければ意味がありません。アルコールは7gですが「エンブレティー・カロリー」といい、栄養素を含まないことも知っておいてください。

―別腹ではないというところでですね。

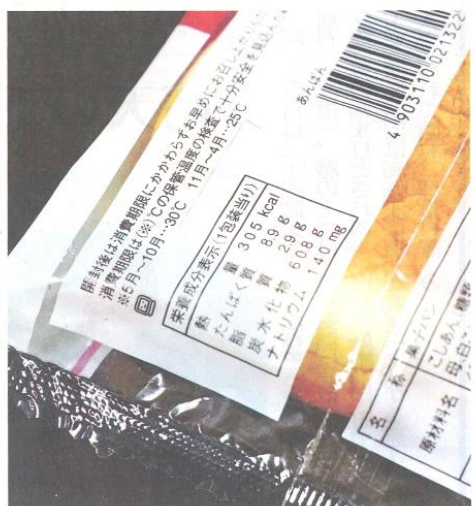
商品を買う時に裏側の栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。無意識にカロリーを取り過ぎることを抑えられるはず。特にジュース類やドレッシングは、思っている以上にカロリーが高いので注意してください。

―飲酒は。

基本的に駄目です。ただ血糖コントロールが順調である、合併症がないなどの条件を満たす人に限り1日25g以内の飲酒を認める医師もいます。ビールなら中びん1本、焼酎では水割り1杯、日本酒は1合程度です。飲むのを日本酒から焼

―食事の時間帯も注意すべきでしょうか。

食品によって血糖値が上がる時間が違います。炭水化物は約1時間後にピークを迎え、速やかに低下します。タンパク質は3〜4時間後、脂質は6〜12時間後にピークとなります。つまり、夜にタンパク質や脂質の多い食事を取ると一晩中、血糖が上がっていることもあるので控えましょう。(聞き手＝廣井和也)



食品の栄養成分表示。おやつを買う際はカロリー量を確認したい(画像の一部を加工しています)