

## 食事療法（1）

### 1. 食事療法の目的

食事療法の目的は糖尿病の患者さんが健康人同様の生活を送るのに必要な栄養を補給すること、血糖や血中脂質をできるだけ正常に近づけ合併症が起こったり、進むのを防ぐことです。

### 2. 食事療法とは

糖尿病食とは、糖尿病を治す特別な食事をとることではありません。「過食を避け偏食をせず毎日規則正しい食事をする」ということです。これは健康で長生きするための食生活の原則、つまり糖尿病食は健康食なのです。

#### 食事療法の原則は

適正なエネルギー量の食事  
栄養のバランスの良い食事  
規則正しい食事

### 3. 食事療法の進め方

(1)あなたに必要なエネルギー量を知りましょう。

一日に必要なエネルギー量は年齢、性別、身長、活動量など考慮して主治医が決めます。

■あなたの標準体重を計算しましょう。

あなたの身長	あなたの身長	あなたの標準体重
(            m)	× (            m)	× 22 = (            kg)

■あなたの体重1kgあたりに必要なエネルギー量を調べましょう。（キロカロリー：kcal）

仕事内容	過体重・肥満	やせ・普通
軽労働（デスクワーク、主婦労働など）	<input checked="" type="checkbox"/> 25kcal	<input checked="" type="checkbox"/> 30kcal
中程度労働（営業職、工場労働者など）	<input checked="" type="checkbox"/> 30kcal	<input checked="" type="checkbox"/> 35kcal
重労働（とび職、農業の繁忙期など）	<input checked="" type="checkbox"/> 35kcal	<input checked="" type="checkbox"/> 40kcal

■あなたの一日に必要なエネルギー量を計算しましょう。

あなたの標準体重	あなたの体重1kgあたりに必要なエネルギー	あなたの一日に必要なエネルギー
(            kg)	× (            kcal)	= (            kcal)