

「肥満・糖尿病を予防する食事」

1 食べ過ぎない

肥満や糖尿病の予防には、腹八分目が目安です。糖尿病の場合はとくに、必要なエネルギー摂取量に見合った食事をこころがけましょう。

2 栄養素のバランスよく

エネルギー量だけを気にして、かたよった食事になっては、意味がありません。

たとえば、炭水化物や脂質も、体を動かすエネルギー源として欠かせません。必要な栄養素を過不足なく摂取できるよう、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。また、食物繊維は小腸での糖吸収を遅らせて血糖の急上昇を抑えるので積極的にとりましょう。

3 毎日続ける

毎日続けてこそ効果が出ます。また、食事を抜いたり、まとめ食いをしたりせず、1日3食を、決まった時間に食べるように。

糖吸収を遅らせるためには、早食いはあらため、ゆっくり食べることも大切。1食最低15分以上かけましょう。

体格指数BMI (Body Mass Index) をチェック

肥満の判定に一般的に用いられているBMIを計算してみましょう。BMIは25をこえると肥満と判定されます。

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = あなたのBMI

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満1度
30~35未満	肥満2度
35~40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

(BMI≥35を高度肥満と定義する)
 日本肥満学会による肥満の判定基準

食事摂取基準(2015年版)での年代別目標BMI

18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20~24.9
70歳以上	21.5~24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

理想の体重(標準体重)をチェック

30~59歳を対象とした研究ではBMI22がもっとも疾病にかかりにくい結果が出ています。標準体重はBMI22を基準として計算します。

身長 m × 身長 m × 22 = あなたの標準体重 kg

健康を維持するために必要な栄養素



血糖コントロールのためには、必要エネルギーを以下の割合を目安にとりましょう*

- 炭水化物50%~60%
- たんぱく質20%まで
- 残りのエネルギー量を脂質で

25%を超える場合は、飽和脂肪酸を減らすなど配慮する

あなたに必要なエネルギー[カロリー]量は?

標準体重 kg × 身体活動量 kcal = 1日のエネルギー摂取量 kcal [カロリー]

身体活動量の目安

軽労作(デスクワークが多い職業など)	25~30 kcal
普通の労作(立ち仕事が多い職業など)	30~35 kcal
重い労作(力仕事が多い職業など)	35 kcal~



監修 管理栄養士主任
 宇野 由香里

当院では個別栄養相談を行っています。気になることがありましたらお気軽にご相談下さい。

帯広徳洲会病院

〒080-0302 河東郡音更町木野西通14丁目2-1
 TEL(0155)32-3030 FAX(0155)32-3522