

横山内科 クリニック 院内新聞

第28号
平成25年
11月

平成二十五年十月二十九日の患者講習会テーマは「日本人の健康的な食生活とは―食品交換表の改訂を踏まえて―」。横山院長が講演を行いました。

日本人の健康的な食生活とは

―食品交換表の改訂を踏まえて―

院長 横山 宏樹



「汁三菜を基本とした日本の伝統的な食文化『和食』が栄養バランスに優れた健康的な食事として評価され、今年ユネスコ無形文化遺産に登録されます。

近年は食堂やレストランでの「外食」、スーパーやコンビニの惣菜や弁当を食べる「中食」が増加し、古式ゆかしい和食を食べる機会は減っています。食品の偏りによる塩分、脂質の過剰摂取は今日の糖尿病、高血圧症といった生活習慣病に繋がっています。

食事療法の基本は、食べ過ぎや偏食を避け、バランスの良い食事をする事です。

つまり糖尿病食は特別な食事ではなく、理想的な「健康食」であり、「この食品が良い！悪い！」ではなく、栄養バランスの摂れた食事を一日三回規則的に続けることが重要です。



皆さんの食生活は？

当院の二型糖尿病の約70名の方に食事調査を行った結果、半分以上の方が適正エネルギー量をオーバーしていました。炭水化物（ご飯やパンなど穀類、芋など糖質を多く含む食品と食物繊維は約六割の方、脂肪は約七割の方が過剰摂取しており、これは食生活の欧米化と深く関わっています。しかし炭水化物を極端に制

限するような偏った食事は決して勧められません。

また調査結果の中で不足していた栄養素のひとつに食物繊維があります。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにし、排便を促す作用のある栄養素です。食物繊維を多く含む野菜・きのこ・海藻類を上手に摂り入れ、蛋白質・脂肪・塩分の過剰摂取に注意しましょう。

☆蛋白質・脂肪・塩分の摂り過ぎに注意！！



☆食物繊維を多く含む食品（野菜・きのこ・海藻類・種実類など）を積極的に摂りましょう！



食品交換表 十一年ぶりの改訂

糖尿病治療では、どのように治療が開始され変更されても、その基本となるのは食事療法です。

「糖尿病食事療法のための食品交換表」が改訂され、新たに第七版が今月出版されました。食品交換表とは、目標とする栄養バランスに依じて食品を組み合わせるための資料です。食品を栄養素ごと表「から表六へと分類し、八〇キロカロリーを「単位」としてエネルギーを計算します。従来との違いは、目標とする指示エネルギーのうち炭水化物を五〇から六〇%の範囲で摂取しそれに依じた単位配分や献立例が掲載された点です。また食塩・脂肪に加え食物

繊維の多い食品も分かりやすく表示され、現代の食生活に即した外食やし好品、調味料に関する充実しています。

【☆New☆食事講習会♪】

＜食事講習会の内容が新しく変わります！！＞

- ◇ 今までは… ハイキング形式でごはん・おかずを取り、いつも食べている食事量のカロリーと塩分を計算していました。
- ◇ これからは… 一食分の理想カロリー、蛋白質、塩分に調整されているお弁当をお出しします。

⇒理想の食事量を目で見て、
食べて勉強できます！！



食事講習会もリニューアル!
当院の新しい食事講習会では、一食分の理想カロリー・蛋白質



質塩分に調整されたお弁当を用意します。自分にふさわしい食事の量を目で見て、塩分の目安を知ることができ、さらに食品交換表や季節に応じた栄養士のミニ講義では身近なテーマで一緒に食について考えます。これまで参加されたことのない方もぜひ一度、ご家族お友達とご参加ください。

院長より

無形文化遺産である和食、これは日本人の伝統的な食文化であり、私たちの手で子孫へ伝えるべく“保護”しましょう。

和食の何が素晴らしいのでしょうか？
一、新鮮多彩な食材とその持ち味を尊重、
二、汁三菜とバランスに優れている、
三、自然の美しさや季節感がある、
四、

正月など年中行事との関わりを持つ、の四点があげられているようです。再考して、健康的な食生活を営んでください。



編集後記 - 番外編 -

10/26(土)横山内科 Y ホールを会場にある勉強会が開かれました。愛称“猛者の会”、日本各地で活躍される糖尿病専門医の会です。帯広開催の今回は大阪、大分、香川、群馬、東京と日本各地から医師、管理栄養士、看護師など様々な職種の方約 30 名が集まり、貴重な意見交換の場となりました。それぞれの施設の取り組みや特色を聞かせていただき、新鮮な驚きと感嘆の連続でした。このたくさんの感心と共感を明日からの診療のエネルギーに変えられたらと思わずにはいられない、秋の入り口の夜でした。