

①糖尿病の食事療法について話す倭英司教授（左）と鞍田三貴准教授②西宮市池開町③栄養サポートステーションで利用している食事内容のチェックシート。蛍光ペンで分類する



食生活をサポートする

武庫川女子大学栄養科学研究所

武庫川女子大学栄養科学研究所（西宮市）は、糖尿病患者らに対し、教員である管理栄養士や医師、看護師らが食事指導に当たる「栄養サポートステーション」を設置している。かかりつけ医の紹介で訪れた患者の食事内容を詳しく確認。継続的な指導で、食生活の改善につなげてゆく。

担当する管理栄養士の鞍田三貴准教授(55)は「薬の進歩は目覚ましいが、糖尿病治療の基本はやはり食事療法」と強調する。

「食べてはいけないものはない」と話す鞍田准教授が重視するのが、食事のバランスだ。利用者には毎食後、食べたものを記してもらい、肉はピンク、魚は水色、野菜は緑などで色をつける。炭水化物は、「はん、パン、麺、粉ものなどに分けて印をつける。バランスが取れているか、一目で分かる工夫だ。「たまの楽しみとして『焼きそばにビール』という食事をしてもいい。一日の中で、バランスを取るのがポイント」と鞍田准教授は話す。

一方で、食事の量については細かくチェックしない。グラム数まで記録するのは続け

食事バランスと体重に注意を

患者の心構え

るのが難しい」というのが理由で、代わりに体重の測定を重視する。「食生活は必ず体重に反映される。1カ月で1キログラムが増えれば、1日当たり200〜250キロカロリーを取り過ぎている」とい、「バランスよく食べて適正な体重が維持できていれば、それが適切な食事量」と説明する。

むしろ無理に食事量を抑える。筋肉が減って弱るサルコペニアや、運動機能が衰えるロコモティブ症候群などを招くこともあり、危険という。

食事療法では、どうしても制限が多くなる。糖尿病の人は甘いものを好む傾向があるという、糖質の抑制は苦痛を伴いがちだ。そこで、毎日アイスクリームを食べる人には「バナナを凍らして食べてみては」とアドバイスする。フィジシャン担当の医師、倭英司教授(57)は「糖質でも血糖を上げないものもある。少しの工夫で、代用できるものは少なくない」と話す。

糖尿病のコントロールには「本人の気持ちの部分が大きい」と鞍田准教授。バランスの取れた食事を習慣化できれば、ほぼ成功する。あきらめな