

Medical News



糖分に注意!!

飲み物が糖尿病に与える影響と 健康的な選び方

糖尿病代謝内科 医長
木股 邦恵

神戸大学 平成10年卒業
日本内科学会総合内科専門医
日本内科学会認定内科医・指導医
日本糖尿病学会専門医

蒸し暑い日が続く、ジュースやコーラ、アルコールなどが特においしく感じられる季節になっています。皆さんはいかがお過ごしですか？今回は、飲み物に含まれている糖分と糖尿病の関係についてお話しします。

ジュース類やスポーツドリンクなどの飲み物を多く摂ると、糖尿病になったり既に糖尿病に患っている人の症状が急激に悪くなったりすることがあります。その理由は次の通りです。

1. 急激な血糖値の上昇

食事に比べて、ジュース類などの飲み物に含まれる糖は、ブドウ糖や砂糖などほとんど消化の必

要がない糖分です。そのため、飲むとすぐに小腸までたどり着き、一気に吸収されます。これが急激な血糖値の上昇を引き起こします。

2. 満腹感の欠如

飲み物は、食事や間食と比べて、満腹感が得られにくいです。そのため、合間に何度でも飲むことができ、1日に摂取する糖分の量が増えやすくなります。

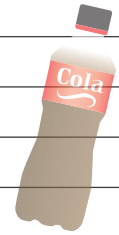
3. 健康イメージへの影響

特にスポーツドリンクや健康ドリンク、野菜ジュース、飲むお酢、乳酸菌飲料などは、「健康に良い」「健康に効く」というイメージが強く、そのため糖分を意識せずに摂取してしまうことが多いです。



では、ジュース類には実際にはどのくらいの糖分が含まれているのでしょうか。以下に、代表的な飲み物に含まれる糖分の一例を示します。一般的な目安として参考にしてください。

ジュース類	糖 分	1.5g のスティックシュガー
コーラ (500ml)	56 g	37.5 本分
カルピスウォーター (500ml)	57.5 g	38.3 本
微糖コーヒー (185ml)	10 g	6.6 本
黒酢 (200ml)	22 g	14.7 本
味付きの水 (500ml)※1	22.5 g	15 本



※1 いろはす桃味やももの天然水など

スポーツドリンク類	糖 分	1.5g のスティックシュガー
アクエリアス (500ml)	23.7 g	15.8 本
ポカリスエット (500ml)	31.3 g	20.8 本
経口補水液 OS-1 (500ml)	12.5 g	8.3 本
野菜ジュース (200ml)	15 ~ 20 g	10 ~ 13 本



整腸作用をうたう飲み物でも、以下のように多くの糖分が含まれています。

乳酸菌飲料	糖 分	1.5g のスティックシュガー
ヤクルト 1000	15.6 g	10.4 本
R-1	14 g	9.3 本



飲み物の糖分量を、コーヒーに入れるスティックシュガーに換算すると、どの飲み物にもかなりの糖分が含まれていることがわかります。

また 飲み物に含まれる糖分量は、以下の計算式で簡単に確認することができます。

※裏の成分表示欄にあるカロリー（あたり）を見て、以下の式で計算できます。

$$\text{カロリー} \times \text{飲料の量 (ml)} \div 100 \div 4$$

（糖分は 1g あたり 4kcal のため）

食事の炭水化物なら、量は多くても他のおかず類や野菜などと一緒に食べるため、消化に時間がかかり、1～2時間かけてゆっくりと吸収され、急激には血糖値は上がりません。しかし、飲み物の糖分はほとんど消化の必要がないため、一気に血糖が上がります。その結果、血糖値を正常範囲に

留めるために、多くのインスリン（血液中の糖をさまざまな細胞に取り込ませることで血糖を下げる、膵臓から分泌される物質）が必要になります。つまり、食事の中の糖質である炭水化物に比べ、飲み物の糖分は、インスリンを無駄遣いしやすいのです。

最近の医学研究によると、人が一生で出せるインスリンの量には限りがあり、その量は生まれ持った体質で決まることが分かっています。さらに、日本人を含む極東アジアの人々は、総じて一生に出せるインスリン量が少なく、欧米人の約半分しかありません。このため、ジュースなどの糖入り飲料を多く摂取しなくても、欧米型の食事を摂っているだけで、日本人の半数が糖尿病になることが、長年の医学研究や調査で明らかになっています。

さらに、ジュースなどの糖を含んだ飲料は、摂取すると食べ物の糖分以上にインスリンの無駄遣いになるため、毎日摂取すると糖尿病になりやすく、また、糖尿病を患っている人は血糖値が急激に悪化しやすくなります。

では、アルコールはどうでしょうか？アルコールには、ビールや日本酒のような糖の入ったもの、焼酎やウイスキーのような糖のない蒸留酒があります。「蒸留酒なら糖がないから大丈夫！」と思っている方も多いと思います。

もちろん、糖分の含まれるアルコールは、その糖分が血糖を上げます。しかし、実はアルコールは、糖分が入っていない蒸留酒であっても、血糖に影響を与えます。その理由は次の通りです。

1. カロリーの存在

アルコールは糖分ではありませんが、カロリーがしっかりあります。純アルコールは1gで7kcalです。（ちなみに糖は1g 4kcal、油脂は1g 9kcal）

2. 膵臓や肝臓への影響

アルコールが膵臓や肝臓を傷つけ、インスリンの分泌や働き目を悪くすることがあります。

3. 食欲増進

アルコール摂取により食欲が増し、結果として食事量自体が増えることがあります。これらの作用に

より、蒸留酒であってもアルコールが血糖に影響を及ぼすことがあるのです。

夏場の暑いシーズンのビアパーティなど、皆とわいわい楽しむ時には交流の手助けにもなるアルコールですが、蒸留酒であれ日本酒やビールであれ、基本的には糖尿病内科としてはお勧めできないものとして扱われます。

ここまで読むと「何も飲める物がないやんか」と思われたかもしれませんが、お茶や麦茶・無味の水（味のある物は前記の通り糖入りです）・無味の炭酸水は、全部大丈夫です！特に、麦茶・水・炭酸水などはカフェインもなく、脱水予防としてもお勧めですので、これからのシーズンには、ぜひ活用してください。なお、炎天下で作業される方は、食事がしっかり取れている場合、スポーツドリンク1本（特にカロリーの少ないもの）と水・お茶1～2本程度の割合で水分摂取するのがお勧めです。

このように日常生活においては、飲み物の糖分量に気を付け、過剰な摂取を避けることが重要です。糖尿病予防のためには、飲み物の選び方や摂取量を意識して健康的な生活を心がけましょう。

// 慢性疾患看護専門看護師の活動について //

慢性疾患看護専門看護師 本吉裕美子

声がけください。

また、糖尿病患者さんは日頃から足を守るためのお手入れが必要とされているため、足の観察、爪切りや角質ケアも行っています。足がチクチクする、しびれる、こむら返りがよく起こるなど、糖尿病による神経障害や血流障害が気になる方や、目が見えにくい、手が届きにくいためにご自身で足のお手入れが難しい方は、主治医にご相談のうえ、フットケア外来を予約していただくことができます。フットケア外来は、糖尿病と診断されている方が対象で、当院の糖尿病代謝内科だけでなく、循環器内科や形成外科にかかりつけの方も予約可能です。

慢性の病気とともに生きる方が、ご自身の持っている力を発揮して、病気とうまくつきあっているながら、その方らしい生活を送れるように支援しています。

現在は主に糖尿病患者さんの健康をサポートするために、医師や管理栄養士などと連携しながら、患者さんの個別のご相談に対応しています。病状やお体の状態を考慮し、食事や活動といった生活習慣を伺いながら、お一人おひとりのお役に立てるような支援を、一緒に考えるように心掛けています。糖尿病のために具体的に何をすればいいのかお困りの方や、食事や運動など頑張っているのになかなか検査の数値が良くならない、といった場合は、看護相談希望と主治医にお

// 糖尿病の食事は『特別』な内容ではない //

栄養室 管理栄養士 高木磨子

『食事療法』『糖尿病食』などという言葉から、とても特別な食事をしなくてはならないというイメージがありますが、何かを禁止して食べてはいけないということではありません。ただ、多くの患者さんは、糖質を多く含むご飯やパンなどの摂取量が過多であったり、菓子類やジュース類などを毎日摂取する習慣があったりします。まずはそれらの内容を見直すことが大切になります。

今回は食事の基本的な摂取目安量をお示しします。

(1)～(3)は毎食食べるようにしましょう。

1. 主食の分量

医師が決定した摂取エネルギーに応じて、摂取できる分量は異なります。カロリー別で1食あたりの摂取目安量を提示します。主食は1食に1種類が原則です。「きつねうどん+かやくご飯」や「月見そば+いなり寿司」のような組み合わせはできるだけ控えます。

エネルギー量	ご飯	パン	茹でうどん
1200kcal/日	100g	60g (6枚切り1枚)	160g (約2/3玉)
1400kcal/日	130g	60～75g	200g(約1玉)
1600kcal/日	180g	60～75g	290g
1800kcal/日	180g	100～120g	290g

2. 主菜 (大きなおかず) の分量

血糖を直接的に大きく上げる原因ではありませんが、食べる内容・分量によっては体重過多になります。ただし、肉・魚を毎回計測して料理をするのは難しいため、以下を参考に食べるようにしてみましょう。少なくとも毎食どれか1つは食べるようにします。

1日分 1600kcalの場合

魚:1切れ (手のひら位の大きさ)

肉:50～80g

卵:Sサイズ 1個

大豆製品:木綿豆腐50g～100g

(1/8～1/4丁)



3. 副菜 (小鉢のおかず) の分量

野菜、きのこ、海藻類が該当します。1日 350g以上摂取するようにします。1食で食べきるのは非常に難しい量になりますので、毎食できるだけ摂るようにしましょう。また、生野菜だと『かさ』が多いので、火を通して食べることをおすすめします。なお、サツマイモやジャガイモなどは、糖質が多いためイモ類として別に考えます。1日1回の摂取とし、分量は50～60g程度にします。

4. 果物、牛乳・乳製品の分量

果物は、患者さんが好んで食べるとよくお聞きします。菓子類に比べれば、カロリーは多くないですが、非常に消化・吸収の早い糖ですので、たくさん食べることはおすすめしません。1日50～100g程度と考えましょう。牛乳・乳製品も1日1回程度とします。200mlを目安にしましょう。

(私たち管理栄養士は、患者さんたちの食事の悩みについて一緒に考えたいと思っています。ぜひ栄養指導・栄養相談にいらしてください。)

// シックデイについて //

薬剤室 薬剤師 白井美佳

シックデイとは、発熱、嘔吐、下痢などの症状があり、食欲不振のため食事ができない状況のことです。糖尿病の患者さんが、シックデイに注意すべきポイントについて紹介します。

1. 薬の適切な使用方法を確認しましょう

処方された薬は、医師や薬剤師の指示に従って処方通りに使用してください。特にインスリン注射や血糖降下薬は、患者さん一人ひとりに合わせて単位数が調節されていたり、食前内服が必要な薬があったりします。

2. 服薬前に血糖値をチェックしましょう

シックデイには、血糖値が不安定になる可能性があります。薬を飲む前に血糖値を測定し、高血糖、低血糖がないか確認しましょう。

3. 低血糖の兆候に注意してください

シックデイでは、低血糖のリスクが高まります。めまい、震え、冷や汗などの兆候が現れたら、すぐにブドウ糖を摂取してください。

4. 緊急時の対処方法について、あらかじめ医師と相談しておきましょう

シックデイ時の対応について(薬、インスリン注射をいつも通り使用するか等)、あらかじめ医師と相談し、対応方法を決めておきましょう。低血糖時の対処方法を、家族や身近な人と共有しておくことも大切です。病院や救急医療機関の場所や連絡先も把握しておきましょう。

不明な点があれば、いつでも医師や薬剤師に相談してください。



// +10 (プラステン) を意識した日常生活を送ろう! //

リハビリテーション室 理学療法士 松本碧

+10 (プラステン) の例

- ・買い物や通勤時に遠回りをする (10分歩くと約1000歩相当)
- ・階段を使ってみる
- ・テレビを見ながらその場で足踏みやストレッチをする など



他には、“座りすぎ”の時間を減らして、こまめに身体を動かすことが大切です。無理をせず、日々できることから10分積み重ねていきましょう。

今日から「+10 (プラステン)」を意識した日常生活を送り、生活習慣病や認知症のリスクを減らして健康寿命を延ばしてみませんか?

※運動を始めるにあたって、持病のある方や運動に不慣れな方は無理せず開始してください。また、これからの時期は熱中症にも気を付けて取り組ましましょう。

マグカップ蒸しケーキ



6月は梅雨に入り、夏に向けて湿度も高くなる月です。また、天候もすっきりせず、体も心も晴れない日があるかもしれません。そんな時、自宅でおやつを作って気分転換してみませんか？マグカップに材料を全て入れ、混ぜるだけの簡単レシピです。混ぜることに気持ちを集中させると、心が癒やされる効果もあるようです。

また今回は、腸内環境を整える効果として、おからパウダーを追加しました。それにより、肌トラブルの改善や免疫力の強化も期待出来ます。お気に入りのマグカップや容器でチャレンジしてみてくださいね！

管理栄養士 高松 恵里

材料 (マグカップ 1 個分)

A	おからパウダー	8g (大さじ 1・1/2)
	小麦粉	4g (大さじ 1/2)
	ベーキングパウダー	2g (小さじ 1/2)
	砂糖	6g (小さじ 1)
	卵	1 個
	ヨーグルト (プレーン)	15g (大さじ 1)
	バター	5g (小さじ 1)

栄養価 マグカップ 1 個分

エネルギー	186kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	10.8g
炭水化物	14.5g
塩分	0.6g
食物繊維	3.6g

(食物繊維 目標量: 1日 17~21g以上)

作り方

- 1 マグカップに A の材料を全て入れ、軽くスプーンで混ぜる。
- 2 卵、ヨーグルトを入れ、空気を入れる様にしっかり混ぜる。
- 3 溶かしバターを入れ、軽く混ぜる。
(事前に、別容器に入れたバターを電子レンジに入れ、600Wで 20秒程度加熱し、溶かしておく)
- 4 マグカップを電子レンジに入れ、600Wで 2分程度加熱する。
- 5 上から爪楊枝をさして、生地がつかなければ、完成。

Contents

■糖尿病を予防するための生活習慣の見直しや食生活の改善について

■ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。
6. 職員が心身ともに健康で、一人ひとりの能力を発揮できる職場づくりを推進します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47

TEL:078-261-6711 (代表)

FAX:078-261-6726

URL: <https://shinkohp.jp>

発行責任者: 理事長 山本 正之

編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長

松本 元

詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<https://shinkohp.jp>

