

日本糖尿病学会「食事療法に関するシンポジウム」参加報告

会期：2013年3月17日（日）13：00～16：00

会場：一橋大学 一橋講堂（学術総合センター内）

主催：一般社団法人 日本糖尿病学会

【プログラム】

日本人にふさわしい糖尿病食事療法を考える

—「食品交換表」の改訂に合わせて—

座長 石田 均（杏林大学）

竹田 晴生（黎明会宇城総合病院）

—開会の辞—

理事長 門脇 孝

1. 日本人の糖尿病食事療法への提言 宇都宮 一典（東京慈恵会医科大学）

2. 糖尿病の食事療法について 福井 道明（京都府立医科大学）

—第7版への改訂のポイント

3. 「食品交換表」の使い方について 山本 浩司（住友病院）

4. 表1～6の改訂と献立について 本田 桂子（女子栄養大学）

5. その他の改訂について 藤本 浩毅（大阪市立大学）

—総合討論—

一部「糖尿病食事療法への提言」について

二部「食品交換表の改訂」について

日本高血圧学会 片山 茂裕

日本病態栄養学会 佐藤 敏子

日本動脈硬化学会 柏木 厚典

日本腎臓学会 守山 敏樹

日本糖尿病学会理事 宇都宮 一典

渥美 義仁

門脇 孝

—まとめと閉会の辞—

担当理事 渥美 義仁

「食品交換表」は10年ぶりの改訂であるが、基本原則はカロリー制限、三大栄養素のバランスには変わらない。

病態の変化、食事習慣の変化に合わせて対応していく。

我が国における糖尿病食事療法の問題点

- ・伝統的な日本食文化が維持できない（生活習慣の多様化）
- ・日本人に特有の病態と欧米型が混在
- ・合併症の疾患が変化し、動脈硬化性疾患の有死亡率上昇
- ・治療方針の個別化が必要

◇第7版への改訂のポイント

糖尿病治療目的…治療ガイドを引用し食事療法の重要性について説明
インスリン分泌と血糖コントロールの表をシェーマで挿入

6つの食品グループ…主に炭水化物を含む食品→炭水化物を多く含む食品に変更

食品分類表…1単位（80kcal）あたりの栄養素の平均含有量の変更

	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
表1	18	2	0
表2	19	1	0
表3	1	8	5
表4	7	4	4
表5	0	0	9
表6	14	4	1
調味料	12	3	2

単位配分例を炭水化物60%、55%、50%と3つに分けて別々に表記

脂質が多い食品、食塩が多い食品にマーク付けてあるが、食物繊維の多い食品を新たに野菜マークで表記

食品交換表に自分の配分を記入できるようなページができた

糖尿病治療の手びきは実際あまり活用されていないため、食品交換表内にコラムとして挿入していく

- exp
- ・ 1日の適正エネルギー量の計算方法
 - ・ 炭水化物を把握することと糖質制限の違い
 - ・ どうして食物繊維が必要なのでしょうか
 - ・ 調理加工品に対する注意

モデル献立（炭水化物 55%）のコンセプト

使用食品、食品重量、栄養成分の比率と三食の配分

写真の後ろに表で表記され、成分表で計算し交換表とあまり差がないことを示す

朝食 主食麦めし（ご飯と麦 1:1）に変更

食後高血糖を避けるために果物は 0.5 単位ずつに配分

1 単位食品分量変更ないが、食品数増やした

表 1 … ナン、餃子の皮、乾パン

表 3 … 鯛切身→鯛刺身（写真変更）

まぐろトロ写真追加

調味料… オイスターソース、メイプルシロップ、シチュールウ

外食料理、調理加工食品類…たこ焼き、フライドチキン 追加

ライスグラタン→ドリア 名称変更

肉まん（豚まん）（）追加

焼酎 アルコール度数 35%、25%

ノンアルコール飲料は今回はなし

炭水化物、糖質、食物繊維量も表記

カーボカウントは付録表記、カーボカウントの手びきは1年後出版予定

今年6月に食品交換表見本を評議委員メンバーに発送、秋頃に販売予定

日本人の糖尿病の食事療法に関する日本糖尿病学会の提言

(結語)

生活習慣病の食事療法を論じるに際しては、日本人の身体活動度の変化と、食生活の変容を総合的に考慮しなければならない。その上で、患者が家族をはじめとする社会生活の中で、食を楽しみながら食事療法を実践・継続していくことを勘案すると、現時点では日本人がこれまで培ってきた伝統的な食文化を基軸にして、かつ現在の食生活の変化にも柔軟に対応していくことが重要である。また日本人の糖尿病の病態が欧米化しつつある現在、日本人の病態と嗜好性に相応しい食事療法の継続的な検討が必要である。食事療法は実行され、継続できなければ意味をなさない。栄養素組成のみにとどまらず、食事療法の実践を促すマテリアルあるいはチームケアの在り方についても、さらに調査・研究を要する。

食事療法は、患者の病態・嗜好性に応じて、医師・管理栄養士などの医療従事者が患者と共に考え、それがかつ安全に実践されていることを常にモニターしていく必要があり、その中から、新しいエビデンスを構築していかなければならない。

※詳細は日本糖尿病学会HPよりPDF参照

今回シンポジウムに参加させていただき、食品交換表の第7版改定のポイント、討論会では様々な学会からの意見もまとめつつ、日本人にあった最新の食事療法を提供していく重要性を管理栄養士が担っていることを改めて再確認させていただきました。

文責 織田 由紀