

知ってトクする栄養の話

第7回 食事制限していても、栄養のバランスは大事です！



管理栄養士 山下茂子（水俣市在住）

✿ 実際の食事や献立を見てみましょうーAさんの場合

真夏をも思わせるような暑さが続いていましたが、梅雨入りして暑さも一段落となるのでしょうか。体調管理の難しい季節、皆さまいかがお過ごしですか？

さて、昨年度は主に栄養素や疾患についての話でしたので、今年度は、事例を通して食事の悩みや献立について考えてみたいと思います。

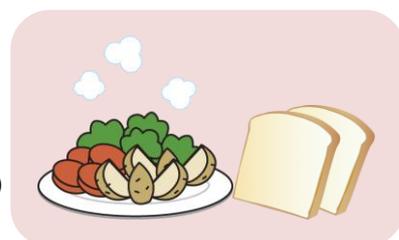
今回は、糖尿病歴 20 数年という 70 歳代の女性 A さんの、食事のバランスについて考えてみましょう。A さんは HbA1c 値^{*}6.4%（基準値 4.3～5.8%）を目標に食事療法に取り組んでいますが、「思うように 6.7%から下がらない」と、主食をこれまでの玄米食から、現在は雑穀入りの食パンを取り寄せて 6 枚切りにして食べているとのこと。また、「こんにゃくマンナン（こんにゃくご飯）に変えてみようか」など試行錯誤を重ね、味付けも薄味にし、減塩しょうゆを使うなど自己管理に努めておられます。（※は 4 頁参照。）

A さんのある日の食事は、次のとおりです。

朝食：食パン 6 枚切り 1 枚、肉と野菜の蒸し焼き（ささ身 1 枚に塩・コショウ、モヤシ・小松菜・シメジを蒸し焼きしたもの）、牛乳 200ml、バナナ小 1 本
 昼食：食パン 1 枚、肉と野菜のしょうがじょうゆ和え（ささ身 1 枚、大根・キュウリ・水菜・玉ネギ・パプリカをたっぷり）
 夕食：食パン 1 枚、納豆小 1 パック、野菜とワカメをたっぷり（酢じょうゆで）

野菜・キノコ類中心の食事で、一見バランスが取れているようですが、不足しているのが卵と魚類と油です。

まず、たんぱく質を多く含む肉類・魚介類・卵・大豆製品は、各 1 単位（糖尿病食品交換表で 80kcal）食べてほしいのですが、肉類（朝・昼食のささ身）と大豆製品（夕食の納豆）は取られています、卵と魚類が足りません。



卵は「コレステロールが多い」と気にする方が多いのですが、LDL-コレステロールが高くなければ、1 日 1 個までは大丈夫です。

魚は 1 人暮らしでは、「調理に手がかかる」「残ったらもったいない」と思われ敬遠される傾向がありますが、下処理された魚も多く、一切れのパックも多いので、毎日 1 単位は取ってほしいです。魚 1 単位は、脂質の少ないカレイは 80g（中 1 切れ）、やや多いタイやアジは 60g（それぞれ小 1 切れ、中 1 尾）、脂質の多いサンマは 30g（中 1/3 尾）です。熊本でよく食べられるタチウオやブリ、ハマチも脂質が多く、30g（中 1/3 切れ）です。

次に、油（脂質）には体内で合成できない必須脂肪酸が含まれますので、1 日 10g 程度は調理や味付けに使って取ってほしいものです。ドレッシングをかけたり、蒸し焼きでなくソテー（油炒め）にすると、バランスが良くなりお腹のもちも良くなります。

（たんぱく質と脂質については、シリーズの第 1 回と第 2 回にも掲載しています。）

✿ 栄養量を求めてバランスをチェックしましょう

まず、栄養量をチェックしてみましょう。

一つめの方法 (①) として、私たち管理栄養士は栄養量を単位でチェックしますので、その方法を伝授しましょう。前述したように 1 単位は 80kcal です。パンは 1 枚で 2 単位、ささ身は 70g で 1 単位、納豆は小 1 パックで 1 単位、牛乳は 180ml で 1.5 単位、バナナは小 1 本で 1 単位、野菜は緑黄色・淡色野菜合わせて手のひら一杯 350g で 1.2 単位、調味料は 0.8 単位…と計算していきます。A さんの食事は合計 13 単位程度で、80kcal を掛けると 1,040kcal 程度と読むことができます。

もう一つの方法 (②)、成分表では次のとおりです。野菜は糖尿病食品交換表を利用しました。

【表 1】A さんの食事の成分表

	料理	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
朝食	食パン	60	158	5.6	2.6	28.0
	ささ身	40	46	9.8	0.4	0
	牛乳	200	134	6.6	7.6	9.6
	バナナ	100	86	1.1	0.2	22.5
	野菜	200	53	2.7	0.7	9.3
	小計			477	25.8	11.5
昼食	食パン	60	158	5.6	2.6	28.0
	ささ身	40	46	9.8	0.4	0
	しょうがじょうゆ	5				
	野菜	200	53	2.7	0.7	9.3
	小計			257	18.1	3.7
夕食	食パン	60	158	5.6	2.6	28.0
	納豆	35	68	5.8	3.5	3.7
	野菜・ワカメ	200	53	2.7	0.7	9.3
	小計			279	14.1	6.8
	合計		1,013	58.0	22.0	147.7
エネルギー比	標準			20%以下	20~25%	50~60%
	Aさん			22.7%	19.4%	57.9%

単位計算①と成分表②で、エネルギー量の差は 27kcal で大差ないのですが、たんぱく質や脂質は差が出るので注意が必要です。

次に、バランスの見方です。エネルギーに占める割合で見ていきます。昨年改訂された糖尿病食品交換表では、炭水化物比 50~60%、たんぱく質比 20%以下、脂質比 20~25%が標準とされています。A さんの献立では、それぞれ 57.9%、22.7%、19.4%で、ややバランスが悪い(たんぱく質比が高い)ことがわかります(表 1)。原因は脂質が少なくたんぱく質が多いささ身からきています。

ちなみに A さんは身長 148cm、体重 46kg ですので、BMI は 21.0、標準体重は 48kg です。A さんの 1 日の必要エネルギー量は、活動量が多いので医師から標準体重に 30kcal を掛けた 1,440kcal、たんぱく質量は標準体重に 1.2g を掛けた 57g (60g) を指示されているとのことですが、エネルギーの少ない食品を選択しているため、結果的に必要エネルギーに達しておらず、たんぱく質比が高くなりアンバランスになっているのです。



❁ Aさんへのアドバイスと改善メニュー

朝食は、ささ身を卵に変更し、テフロン加工のフライパンで油無し目玉焼きやスクランブルエッグにしたり、牛乳に入れてミルクセーキにしても良いでしょう。昼食は野菜にドレッシングを掛けます。夕食はパンをご飯 100g に変えて、魚肉 30g とワカメの潮汁、大皿は野菜とキノコの炒め物にしたら、摂取エネルギーを増やすことができバランスも取れた1日のメニューになります。

食パン1枚(60g)にはご飯に比べたんぱく質が多く含まれ、塩分も0.8g含まれていますので、1日3回食べることは、血圧が高い人やたんぱく尿が出る人は注意が必要です。

【表2】改善メニューにした場合の成分表

	料理	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
朝食	食パン	60	158	5.6	2.6	28.0
	卵	50	76	6.2	5.2	0.2
	牛乳	200	134	6.6	7.6	9.6
	バナナ	100	86	1.1	0.2	22.5
	野菜	200	53	2.7	0.7	9.3
	小計			507	22.2	16.3
昼食	食パン	60	158	5.6	2.6	28.0
	ささ身	40	46	9.8	0.4	0
	しょうがじょうゆ	5				
	野菜	200	53	2.7	0.7	9.3
	ドレッシング	10	41	-	4.2	0.6
	小計			298	18.1	7.9
夕食	ご飯	100	168	2.5	0.3	37.1
	納豆	35	68	5.8	3.5	3.7
	魚(鯛)	30	43	6.2	1.7	-
	ワカメ・ネギ	0.5・2				
	野菜・シメジ茸	200	53	2.7	0.7	9.3
	油	2	18	0	2.0	0
	塩・こしょう	少々				
	小計			350	17.2	8.2
	合計 (表1との比)		1,155 (+142)	57.5 (-0.5)	32.4 (+10.4)	157.6 (+9.9)
エネルギー比	標準			20%以下	20~25%	50~60%
	Aさん(表1)			22.7%	19.4%	57.9%
	改善メニュー			20.0%	25.3%	54.7%

血糖コントロールのために食事に気を遣っているAさんですが、制限するだけでなく、バランスを考えたり、食品の種類を増やすことも重要です。また、食事療法は、薬物のようにすぐに効果が出るわけではありませんので、日々じっくり取り組むことが大切です。



栄養のバランスを考え、食品の種類を増やしましょう。

油も上手に取り入れましょう。



ワンポイント・アドバイス

調理にもひと工夫!

肉類は「脂肪分が多い」と敬遠する方も多いのですが、Aさんのようにささ身や豚のひれ肉・もも肉を選ぶとよいでしょう。表示で部位を確認し、自分の目で白い部分の脂肪分（一般的に霜降りやサシと呼ばれる部分）をチェックして赤身を選びます。赤身は中途半端に火を通すと硬くなりやすいので、さっと火を通すか時間をかけた煮込み料理にするなど調理法を工夫しましょう。脂がある場合は、しゃぶしゃぶ風にして脂を落とすか、焼き肉なら脂が肉に戻らないように網焼きなどがお勧めです。

ささ身をよく利用されているようですが、ささ身は脂のうま味が少ないため長期戦には向きません。蒸してから裂いて、からしじょうゆなどで食べたり、酒・塩こしょうをして片栗粉を付けてゆがくと、つるんとして食べやすくおいしいですよ。

※HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）とは

血液中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもの（糖化ヘモグロビン）。血糖値は常に変化していますが、HbA1cは濃度が安定しています。ヘモグロビンの寿命は約4カ月なので、HbA1c値を調べれば、過去1～2カ月の血糖の平均的な状態を知ることができます。

HbA1cについて、日本糖尿病学会では、日常の診療においてこれまでJDS値を用いてきましたが、平成24年4月から国際標準値（NGSP値）に変更し、JDS値より約0.4%高くなっています（表3参照）。

したがって、糖尿病の診断基準や血糖管理の指標、評価も、それぞれ+0.4%シフトして考える必要があります。新しいHbA1c値（NGSP値）が6.5%以上の場合、糖尿病型と判定し、糖尿病が強く疑われます。

なお、特定健診・特定保健指導においても、平成25年度からNGSP値が用いられています。

【表3】糖尿病の人のコントロールの評価とその範囲

指標		優	良	可		不可
				不十分	不良	
HbA1c (%)	NGSP 値	6.2 未満	6.2～6.8	6.9～7.3	7.4～8.3	8.4 以上
	JDS 値	5.8 未満	5.8～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0 以上
空腹時血糖値 (mg/dl)		80 以上 110 未満	110 以上 130 未満	130 以上 160 未満	160 以上	160 以上
食後 2 時間血糖値 (mg/dl)		80 以上 140 未満	140 以上 180 未満	180 以上 220 未満	220 以上	220 以上