



栄養科だより



糖尿病の食事療法

食べ過ぎに注意する！

自分に必要なエネルギーを摂ることが大切です。
まずは、自分の標準体重を知りましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(例) 身長が 160 cm の方の場合

$$1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.3 \text{ kg} \quad \text{となります。}$$



次にその標準体重をもとに、自分に必要な1日のエネルギー量を出してみましょう。

$$\text{1日に必要なエネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30 \text{ (kcal/kg/日)}$$

*年齢や活動量によって異なりますが、大抵の場合は間の 27.5kcal で計算します。

皆さんの必要エネルギーは何 kcal でしたか？

ここで出した数値はあくまでも参考なので、必ず主治医からの指示エネルギー量に従うようにしましょう。



栄養バランスのよい食事を心がける！



★ゆっくりよく噛み、腹八分目にする ★野菜類・きのこ・海藻類をしっかり食べる

“よく噛む” ことが脳の満腹中枢の刺激になります！

野菜をたくさん食べることで満腹感が得られます！

★脂肪の多い食品や油料理は控える

★アルコールやお菓子は極力控える

適度な油は大切ですが、摂りすぎは禁物です！

余分なカロリー摂取につながります！



栄養指導のご希望や何かご不明な点がございましたら、病棟担当管理栄養士までご相談ください。

新横浜リハビリテーション病院 栄養科