

# 栄養講習会 血糖値が高めでも おいしく食べよう

糖尿病の予防のために、日常の食生活で実践できる具体的な食事の工夫について、大学教授から学びました。

日時	講師	会場	定員	費用
令和7年 11月13日(木) 午前10時00分 ～午前11時30分	東京家政学院大学 教授 金澤 良枝氏	金町保健センター	50名	無料



## 参加した方の感想

- ・食品の組み合わせで栄養バランス必要、食物繊維を意識します。
- ・外食の注文時の工夫がよかったです。
- ・栄養バランスを考えながら食事を取り、適切な運動を通して健康寿命を維持することが大切だと感じました。
- ・普段、果物や乳製品をあまりとっていないことに気づいた。
- ・気持ち新たに、食事管理続けたいです。

# 血糖値が高めでも おいしく食べよう

東京家政学院大学  
金澤 良枝

1

## COI開示 発表者: 金澤良枝

発表に関連し、開示すべきCOI関係にある  
企業などはありません

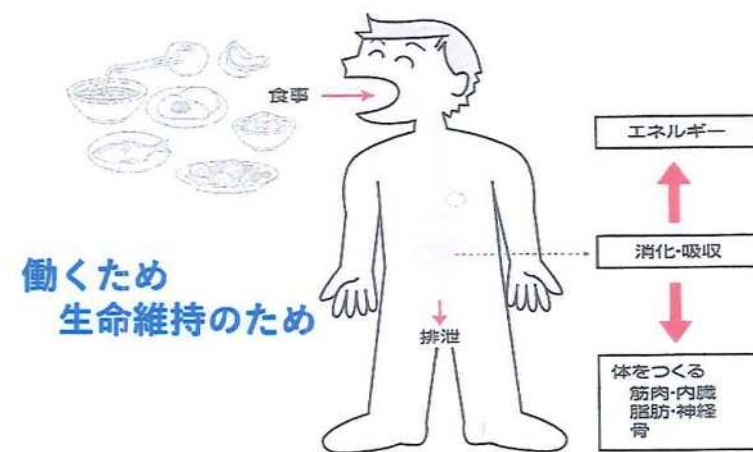
2

## 食べる喜びとは？

- 好きな食事を、お腹いっぱい食べる事？ (量)
- 美味しい食品を食べる事？ (量より質)
- 価値観は、人により異なる
  
- 何でも好き勝手に食品を摂取することが、  
喜びに繋がるのか？
- 生活習慣病のリスク

3

## 食べることの意味



よくわかる栄養学の基本としくみ 中屋豊 著より引用

4

## 人間の栄養とは？

- 年齢、活動量に見合った適正な栄養管理
- 生活習慣病のリスクを減らせる食事管理
- 健康寿命を出来る限り、伸ばせる食事管理
  
- これらのことを踏まえ、**個々の嗜好にあった適正な食事**を考えることが大切

5

**昨日の摂取した食事を思い出してください**

6

## 空腹時血糖値

- 早朝空腹時血糖値 110mg/dL未満
  
- **糖尿病型**では  
早朝空腹時血糖値 126mg/dL以上

7

## 血糖値を良好に保つ

- 日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取する
- 適正な体重を保つ

↓

肥満やメタボリックシンドロームを予防する

↓

内臓脂肪が貯まり、高血圧症や脂質異常症  
などが、発症しやすくなっている状態

8

## 生活習慣病と食事

(糖尿病、高血圧症、脂質異常症など)

- 適正なエネルギー摂取
- 健康を保つための必要な栄養素を摂取する

9

## 食塩のコントロール

- 1日の食塩摂取量  
(日本人の食事摂取基準2025年版)

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧の方 6g未満

10

### 食塩コントロールのための 1

調味料の食塩含有率を覚えましょう。調味料は計量スプーンを使って量りましょう。

調味料類の塩分1gのめやす

小さじ=5cc  
大さじ=15cc

食塩  
小さじ1/5杯



しょうゆ  
小さじ1杯



減塩しょうゆ  
小さじ2杯



ウスターソース  
小さじ2杯



コンソメ(顆粒)  
小さじ4/5杯



和風だし(顆粒)  
小さじ1/2杯



みそ  
小さじ1と1/3杯



ケチャップ  
大さじ2杯



演者作成

11

### 食塩コントロールのための 2

加工食品に含まれる食塩量に注意しましょう。  
ご自身がよく利用する加工食品の食塩量を書き出しておく便利です。

食品名	めやす量	グラム量	塩分量(g)	食品名	めやす量	グラム量	塩分量(g)
パン	6枚切り1枚	60	0.8	ウインナー	1本	20	0.4
たらこ	親指大	20	0.9	ロースハム	1枚	20	0.5
あじの干物	中1枚	60	1.0	ボンレスハム	1枚	20	0.6
めざし	中2尾	40	1.1	ベーコン	1枚	20	0.4
しらす干し	大さじ1杯	10	0.4	プロセスチーズ	スライスチーズ	18	0.5
かまぼこ	1cm厚2切	30	0.8	3角チーズ		20	0.6
はんぺん	中1枚	80	1.2	マーガリン	小さじ2杯	10	0.1
さつまいも	小判型1枚	30	0.6	マヨネーズ	大さじ山盛1杯	15	0.3
焼きちくわ	半分	40	0.8	フルクトオリゴ糖	大さじ軽く1杯	10	0.3

演者作成

12

適正なエネルギー量を

計算してみましょう

資料をご覧ください

13

## 年齢により注意すること

### ・サルコペニア

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態で、転倒や寝たきりの原因になる

たんぱく質だけ摂取すればよい？

エネルギー摂取が重要

痩せないことが大切

14

## 健康を保つための栄養素

炭水化物 たんぱく質 脂質

バランスの良い栄養素摂取比率

炭水化物 摂取エネルギー量の50～60%

たんぱく質 摂取エネルギー量の20%まで

脂質 摂取エネルギー量の20～25%

体の働きを正常に保つために必要な栄養素

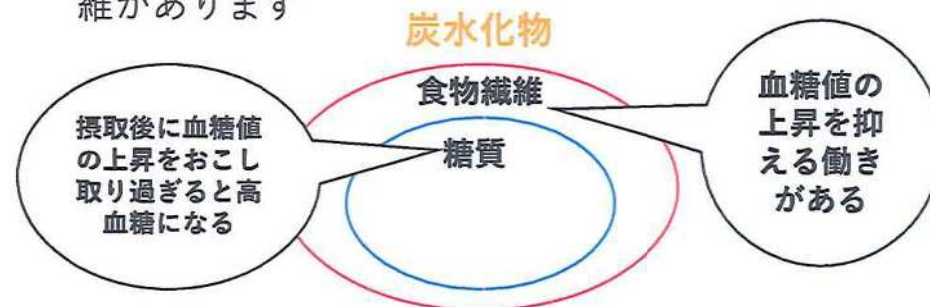
ミネラル ビタミン

15

## 血糖コントロールを良くする食事

血糖値に影響する栄養素はおもに炭水化物

炭水化物には、エネルギーになる糖質と食物繊維があります



16

## 食べ方の工夫

- ごはんやパン（主食）だけでなく、魚・肉・大豆・卵などの、主菜を組み合わせましょう
- 野菜を毎食食べましょう
- 食物繊維を意識して食べましょう
- ゆっくり良く咀嚼して食べましょう

17

## 1食の組み合わせ

- 主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質、脂質）副菜（ビタミン、ミネラル）が、そろっている



18

このような食事はどうでしょう？



19

## 主食のエネルギー量は？

ごはん	100g（コンビニのおにぎり）	約160kcal
パン	60g（6枚切り1枚）	約150kcal
そうめん	50g（1束〇〇の糸）	約160kcal
パスタ	50g（1/2人前）	約170kcal

20

## 1600~1800kcalの主食量は？ (1食500~600kcal)

ごはん	200g	約310kcal
食パン	120g (6枚切り2枚)	約300kcal
そうめん	100g (2束〇〇の糸)	約330kcal
パスタ	90g	約310kcal

21

## 1600~1800kcalの主菜・副菜は？ (1食500~600kcal)

魚・肉・卵・豆腐などのたんぱく質源

魚・肉類 60~80g

卵 (L) 60g

豆腐木綿 100g (納豆40g)

乳製品 (1日1食)

牛乳 180ml

ヨーグルト (無糖) 180g

22

## 1600~1800kcalの主菜・副菜は？ (1食500~600kcal)

野菜 1食100~120g 1日350g

果物 1日 150g

油脂類 (植物油、マヨネーズなど) 15~25g

調味料 砂糖、みりん、ケチャップ  
醤油、塩、  
香辛料

23



汁物は  
無くても  
良い

24

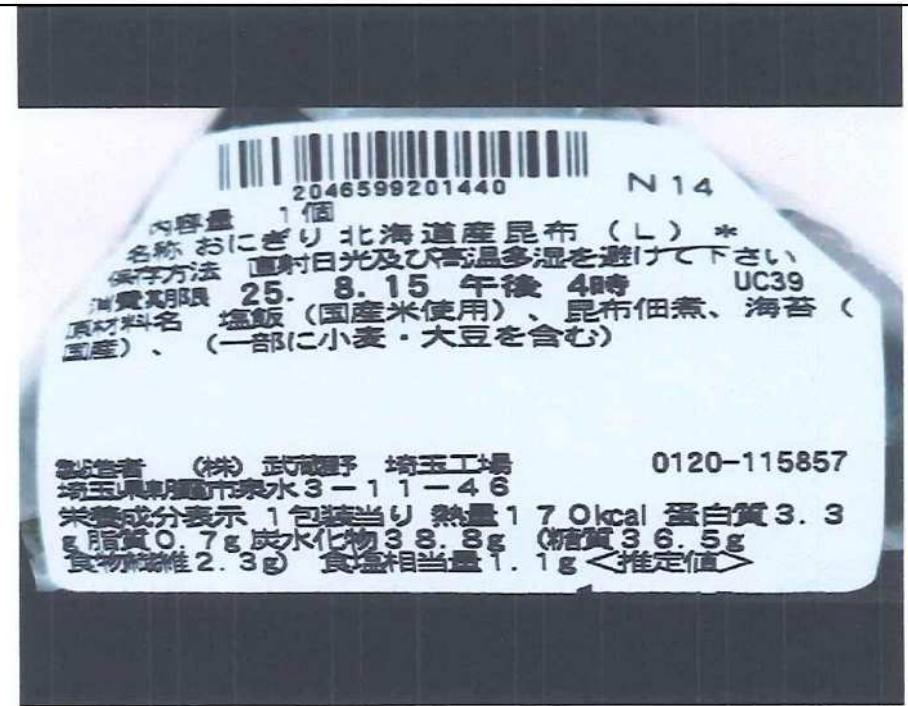
## 食品の表示について

例 (1食あたり 180gあたり)

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	14.3 g
炭水化物	20.1 g
食塩相当量	2.5 g

注意：表示方法が100gあたり、1包みあたり、  
という表現があります。  
表示を良く見ましょう。

25



26

## 市販総菜・弁当類の利用

- 市販総菜には、揚げ物、煮物、焼き物と色々あります。脂質が多くなるように注意しましょう。
- 味付けの濃い総菜は食塩摂取量も多くなります。
- 弁当類は、具材の多いものを選びましょう。

27

## 市販食品、レトルト食品を使用する時

食品成分表示を見て足し算で

例えば レトルトカレーでは？

ごはん 150g (約 230kcal)

レトルトカレー (例 250kcal)

野菜サラダ100g (約 25kcal)

マヨネーズ 小さじ1 (約 30kcal)

合計 535kcal

28

## 油いらずの汁なしカレーうどん



### 材料

・レトルトカレー	1袋
・豚ひき肉	60g
・なす	50g
・カットアスパラガス(冷凍)	20g
・食塩うどん	200g

### 作り方

- ① なすを1.5cm幅の半月切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉・アスパラガスを入れ中火で1分半炒める。その後なすを加え中火で2～3分炒める。
- ③ レトルトカレーを②に入れ、混ぜながら中火で2分加熱する。
- ④ 食塩うどんをレンジ(600W・2～3分)で温める。
- ⑤ ④に③をかけ、混ぜ合わせる。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549kcal	21.2g	17.4g	77.7g	2.4g

29

## ゴロゴロ野菜のカレーチーズドリア



### 材料

・レトルトカレー	1袋
・鶏卵	1個
・ブロッコリー(冷凍)	30g
・人参(冷凍)	20g
・いんげん(冷凍)	20g
・ピザ用チーズ	15g
・米飯	150g/200g

### 作り方

- ①ブロッコリー、人参を食べやすい大きさに切り、いんげんは3cmに切る。
- ②ブロッコリー、いんげん、人参を600W1分加熱する。
- ③耐熱容器にごはん、レトルトカレー、ブロッコリー、いんげん、人参の順に入れる。
- ④中心をくぼませ、卵を落とし入れる。
- ⑤トースターで卵が半熟になるまで7分焼く。
- ⑥卵の周りにチーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで5分程焼く。

### 栄養価

米飯150gの場合(写真は米飯150g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
528kcal	17.6g	15.3g	76.7g	2.7g

米飯200gの場合

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
606kcal	18.6g	15.4g	94.0g	2.7g

30

## コンビニ食や市販総菜食の利用

- ・上手な組み合わせ
- ・野菜類や海藻、キノコ類を忘れずに
- ・食塩過剰になりやすいので注意
- ・揚げ物類の過剰に注意

資料をご覧ください

31

## 外食の工夫

- ・丼物より定食を
  - 天井より天ぷら定食
  - かつ丼よりかつ定食
  - 食塩コントロールが行いやすい
- ・注文時の工夫
  - うす味で作ってください(麺類)
  - ソースやドレッシングはかけずに別の器に入れてください
  - たれは、少なくしてください(うな重など)

32

## アルコール

- アルコール飲料の摂取は  
1日に純アルコール量20～25g程度に

ビール	500ml
日本酒	1合
焼酎 25度	100ml

★ただし、アルコールが禁止されている場合は  
飲まない

33

## The Japan Diet

(日本動脈硬化学会推奨)

- 肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や菓子などの砂糖や果物を含む加工食品、アルコール飲料を控える
- 魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、きのこ・こんにゃくを積極的にとる
- 精製した穀類を減らして未精製穀類や麦を増やす
- 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
- 減塩して薄味にする

34

## ご自身の食事の自己評価を

最初に記入した食事内容に追加する料理や  
減らす料理はありますか？

35

## 食事は毎日摂取します

- 血糖コントロールを上手にする食事管理は、栄養素バランスの整った**健康食**です。
- エネルギー量、三大栄養素、ビタミン、ミネラルを正しく摂取することが出来ます。
- 好きな食品を好きなだけ食べることが、良いということではありません。毎日の食事を振り返り、健康食を考えましょう。

36