

糖尿病と加工肉 の摂取について

昭和大学病院附属東病院
栄養科 管理栄養士 柳川多佳子



糖尿病治療の3本柱

血糖値が高くなる要因に応じて、3つの治療法を検討します。

運動療法



食事療法

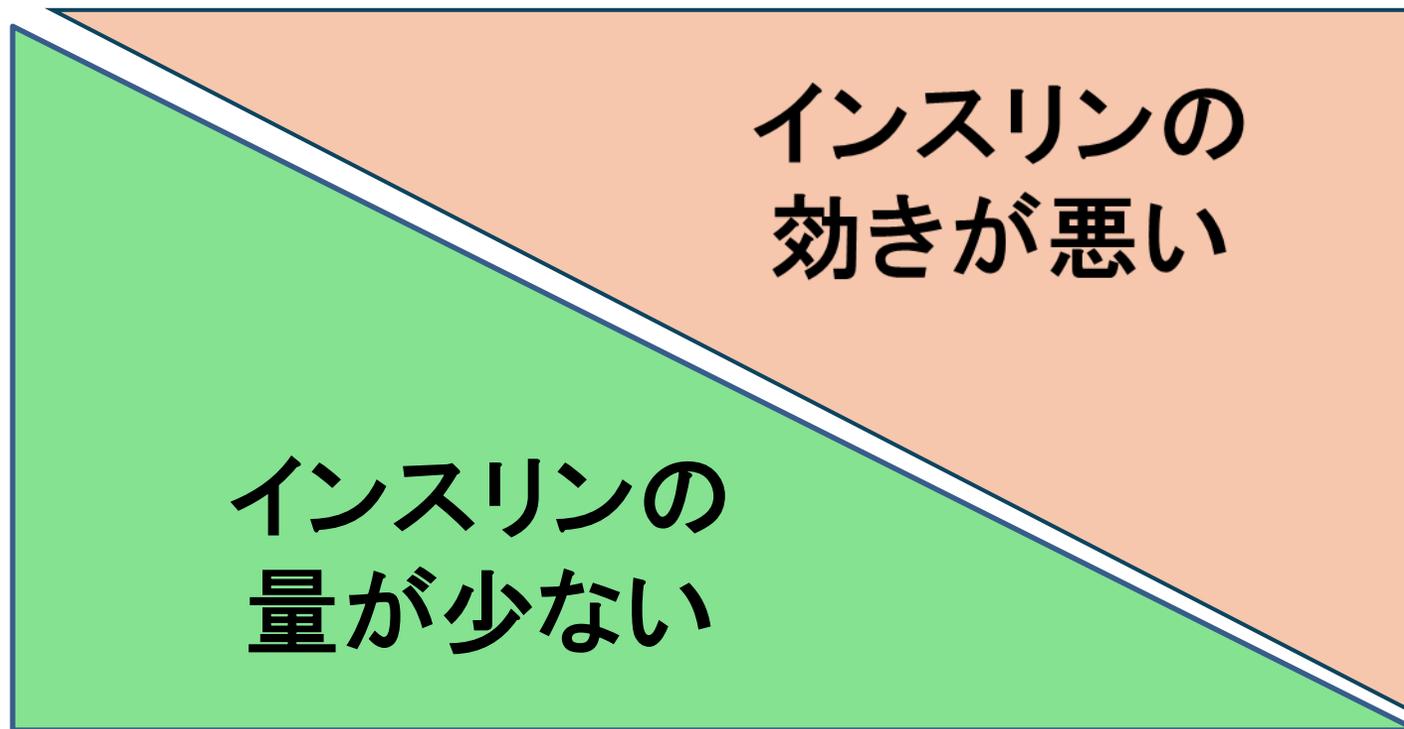


薬物療法



血糖値が高くなるのはなぜ？

肥満や過食によって、インスリンの効きが悪くなる
または、インスリンの量が少ないことで**高血糖**を招く。



糖尿病の治療の目的

- 治療の目的は

合併症の予防

細小血管障害

糖尿病性神経障害

糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

大血管障害

脳血管障害

心筋梗塞・狭心症

閉塞性動脈硬化症

加工肉と糖尿病との関係について

ハムやベーコンなどの加工肉には、保存料や発色剤に使用される亜硝酸ナトリウムや食塩を多く含みます。

これらは一部体内に吸収され空腹時高血糖や空腹時のインスリン分泌が増加することにより、体重増加に繋がります。そこで、加工肉の摂取量を減らすことによって、糖尿病のリスクが減らせるという研究結果が最近発表されました。

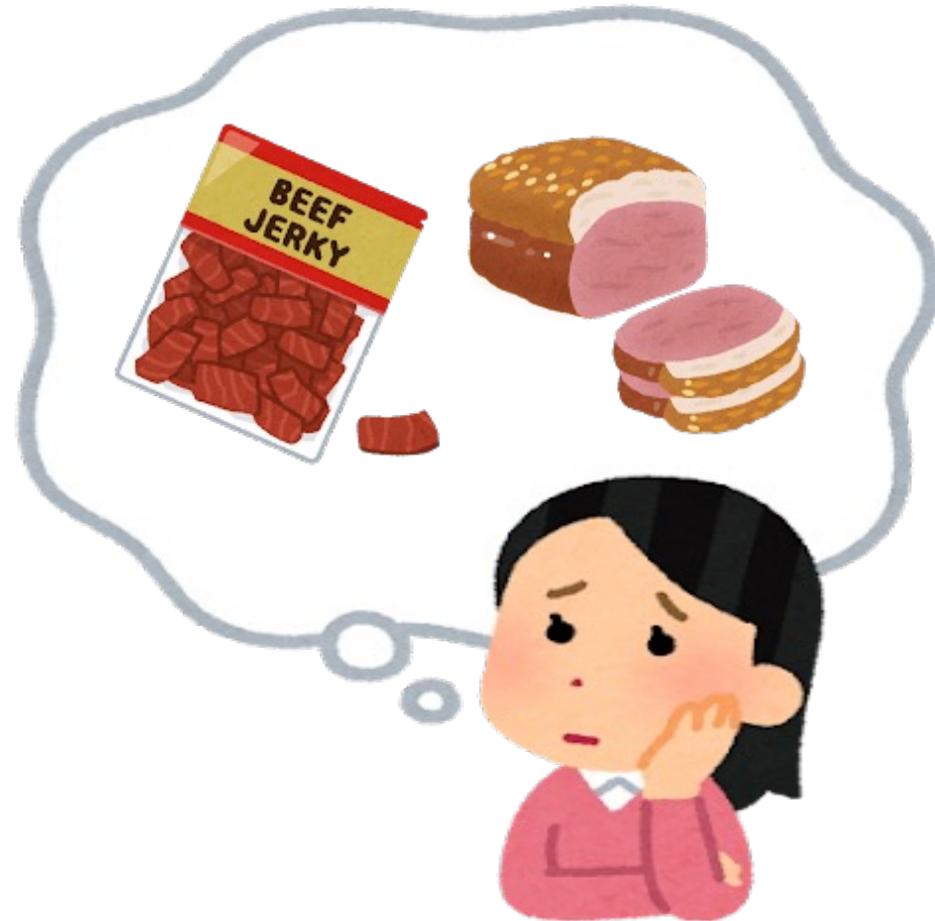
**加工肉の摂取量が10%増加するごとに
2型糖尿病のリスクは17%上昇します。**

**一方、これらの食品の10%を
野菜や乳製品・魚や卵など加工度の
少ない食品に置き換えると、
2型糖尿病のリスクは14%~18%
減少します。**

加工肉の種類

 ソーセージ 25g (1本)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>45 mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>80kcal</td></tr> </table>	塩分	0.5g	たんぱく質	2.9g	カリウム	45 mg	エネルギー	80kcal	 ベーコン 10g (1枚)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>24 mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>18kcal</td></tr> </table>	塩分	0.2g	たんぱく質	1.7g	カリウム	24 mg	エネルギー	18kcal
塩分	0.5g																		
たんぱく質	2.9g																		
カリウム	45 mg																		
エネルギー	80kcal																		
塩分	0.2g																		
たんぱく質	1.7g																		
カリウム	24 mg																		
エネルギー	18kcal																		
 ブロックベーコン 30g (3cm角)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>3.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>63 mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>120kcal</td></tr> </table>	塩分	0.6g	たんぱく質	3.9g	カリウム	63 mg	エネルギー	120kcal	 サラミ 20g (3枚)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>5.3g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>86 mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>93kcal</td></tr> </table>	塩分	0.9g	たんぱく質	5.3g	カリウム	86 mg	エネルギー	93kcal
塩分	0.6g																		
たんぱく質	3.9g																		
カリウム	63 mg																		
エネルギー	120kcal																		
塩分	0.9g																		
たんぱく質	5.3g																		
カリウム	86 mg																		
エネルギー	93kcal																		
 ロースハム 15g (1枚)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>44 mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>32kcal</td></tr> </table>	塩分	0.3g	たんぱく質	2.8g	カリウム	44 mg	エネルギー	32kcal	 生ハム 10g (2枚)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>47 mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>24kcal</td></tr> </table>	塩分	0.3g	たんぱく質	2.4g	カリウム	47 mg	エネルギー	24kcal
塩分	0.3g																		
たんぱく質	2.8g																		
カリウム	44 mg																		
エネルギー	32kcal																		
塩分	0.3g																		
たんぱく質	2.4g																		
カリウム	47 mg																		
エネルギー	24kcal																		
 ビーフジャーキー 60g	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>456mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>182kcal</td></tr> </table>	塩分	2.9g	たんぱく質	32.9g	カリウム	456mg	エネルギー	182kcal	 コンビーフ 100g (1缶)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>110mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>191kcal</td></tr> </table>	塩分	1.8g	たんぱく質	19.8g	カリウム	110mg	エネルギー	191kcal
塩分	2.9g																		
たんぱく質	32.9g																		
カリウム	456mg																		
エネルギー	182kcal																		
塩分	1.8g																		
たんぱく質	19.8g																		
カリウム	110mg																		
エネルギー	191kcal																		
 焼き豚 15g (1枚)	<table border="1"> <tr><td>塩分</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>44mg</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>25kcal</td></tr> </table>	塩分	0.4g	たんぱく質	2.9g	カリウム	44mg	エネルギー	25kcal										
塩分	0.4g																		
たんぱく質	2.9g																		
カリウム	44mg																		
エネルギー	25kcal																		

加工肉は食べない方がいいの？



日本人の赤身肉・加工肉の摂取量は一日あたり 63g

(赤身肉 50g、加工肉13g)です。

赤身肉はヘルシーで近年注目されることが多いのですが、
摂り過ぎには注意しましょう。

肉の代わりに、大豆などから作った「プラントベースミート」に
置き換えると、**コレステロールや中性脂肪を低下させる効果が**
期待でき、**体重増加や高血糖の防止に繋がります。**



1日の献立例

- ・朝食：トースト・ハムエッグ（ハム1枚、卵）
サラダ・果物・牛乳
- ・昼食：きつねうどん・わかめの酢の物・ヨーグルト
- ・夕食：ご飯・豆腐・野菜の味噌汁・鮭の幽庵焼き
牛蒡のきんぴら



加工肉の1日の目安量

- ・成人男性,たんぱく質摂取量80gの場合

生ハム…2枚(20g)

どれか1品にしましょう！

or

ベーコン…2枚(20g)

or

サラミ…3枚 (20g)



終わりに

食事は、効果の高い一つの食品を摂取すれば健康に繋がると思われることが多いのですが、幅広い食品を過不足なく摂取することが大切です。

食事療法を行っている患者さんの中には、食事に対して悲観的な気持ちを持たれる方もいらっしゃいます。

食事は本来楽しむべきことであり、楽しみながら食事療法を行っていただきたいと願っています。

お食事でお困りの際には、栄養科まで気軽にご相談をいただけましたら幸いです。

