



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

MANO a MANO

～「mano a mano」とはスペイン語で「手から手へ」という意味です～

会員数	434人
コメディカル	321人
医師	113人
管理栄養士派遣登録数	34人

糖尿病と食事について

当研究会理事・緑風荘病院栄養室 西村 一弘

食事療法は以前、薬物療法や運動療法と並列する糖尿病治療の3本柱の一つとして、認識されていましたが、最近では薬物療法・運動療法の2本の柱を支える土台であり、治療の

Baseとして認識されるようになりました。従って、食事療法の良し悪しは、糖尿病治療に多大な影響を及ぼすと思われるので、療養指導スタッフは適切な食事療法の援助に、より一層の力を注いで欲しいと思います。

近年の糖尿病患者や合併症増加の原因の一つとして、日本人の食生活の変化が本来日本人の持つ代謝系遺伝子に、適合していないのではないかという説があります。実際に、毎日外来で栄養指導をしていると、このことが痛切に実感できます。

例えば、50歳代の主婦で身長158cm体重74kg、ある1日の食事内容をみると・・・

【朝食】

ご飯	250kcal
味噌汁（豆腐・油揚げ）	50kcal
納豆（納豆・卵・ねぎ）	200kcal
いわしの丸干し	90kcal
佃煮（しらす）	40kcal
ぬか漬（きゅうり・なす）	20kcal
梅干し	2kcal
バナナ	80kcal

【昼食】

そば（めん・そばつゆ・ねぎ）	280kcal
かき揚げ（玉葱・人参・桜海老）	200kcal
ヨーグルト（手作り蜂蜜入り）	120kcal

【おやつ】

梨	100kcal
ピーナッツ	120kcal
豆乳	120kcal
アミノ酸ドリンク	140kcal

【夕食】

ごはん	250kcal
味噌汁（しじみ）	30kcal
焼き魚（さんま・大根）	250kcal
冷奴（豆腐・ねぎ・鰹節）	100kcal
煮物（鶏肉・里芋・人参・ たけのこ・高野豆腐）	150kcal
酢の物（きゅうり・ワカメ カニ・たこ）	60kcal
果物（巨峰）	80kcal

このように決して偏食や暴飲暴食ではありませんし、一見普通の一般的な食事であり、本人のコメントは「朝食から和食でバター臭いものは好まない、ご飯は必ず1膳まで、大豆製品も豊富にとり、カルシウムや発酵性食品・クエン酸・EPA・DHA・ビタミンEなど、体に良いとされている食品を中心にし、食べ過ぎのないように気にして、運動もしているのに、痩せない」と言っています。しかし、一日の摂取エネルギーは2700kcalを超えています。実際に多くの患者さんや医療スタッフは、和食＝ヘルシー、大豆＝低脂肪・低カロリー、魚＝ヘルシー、エコ油＝低カロリーなどと思い込み、実際のカロリーを考えずにいることが多く見受けられます。本当に必要な食事療法の知識は、個々にとって必要なエネルギー量を知ること、食品ごとのエネルギー量を十分に理解することであり、そうすればこのような誤解は少なくなると思います。糖尿病治療に携わる皆さんは、食品のもつエネルギー量という基礎を、もっと十分に理解（暗記とは違う）していただきたいと思います。食事は欲求・娯楽・イベント・ステイタスなど様々な面があり、生活習慣の軸となるものでもあります。また、個人のプライバシーでもあるので、栄養教育は一度や二度の係わりではなく、十分に時間を掛けて繰り返し患者さんと話し合い、緻密な援助をして欲しいと思います。

☆第5回糖尿病予防講演会のご報告☆

☆ 第5回糖尿病予防講演会 ☆

報告 実行委員長・当研究会理事 高村 宏（高村内科クリニック）

第5回糖尿病予防講演会は、9月11日（土）吉祥寺前進座劇場にて行われました。当日好天にも恵まれ、350名と多数の方にご参加頂きました。

今回は「食事の大切さを考える」をメインテーマに、企画の段階から糖尿病予備軍の方にも多くご参加頂こうと計画し、小中高の学校関係者、教育委員会、企業の関係者、栄養関連の大学など広範にご案内を送付しました。参加者の中に学校、企業の関係者が少数でしたが含まれていましたことをまずご報告いたします。



講演1は、管理栄養士森野眞由美先生から「家庭の食事を見直そう」という題でお話頂きました。子供たちとの調理実習全国行脚の経験、具体的な食物繊維の取り方、献立例など分かり易く会場とやり取りしながら解説頂き、その聴衆を引き付ける語りには感心させられました。会場からも良かったという率直な感想が出されました。



講演2は、群馬大学教授高橋久仁子先生から「体に良いという情報の受け止め方」という題でお話頂きました。食品の機能を過大に評価するフード・ファディズムについて紹介され、いわゆる健康と食品に関しては正確な情報が提供されていない場合があり、またマスコミ情報も「・・・は体に良い」といった誇大表現もあるから注意するようにと話されました。食品に薬のような効果を期待しても無理があると強調されました。



(3 ページに続く)



講演3は、済生会中央病院渥美義仁先生から「食事で糖尿病を予防する」という演題でお話頂きました。フィンランド、アメリカで行われた糖尿病予防研究から得られたEBMの分かり易い解説、交換表を利用した食事療法の実際、ITを利用した栄養教育も披露して頂きました。

当研究会管理栄養士グループからは、布川、飯塚の両名が座長を勤め、土屋、高村の両名がQ&Aと献立例の解説を行いました。各演者の先生に多くの質問が出され、また終了後も個別の質問が多数あり、興味深い講演内容であったことを示していました。当日回収されたアンケートにおいても、参加者の感想は大半が参考になったという内容のものでした。

最後になりますがご協力頂いた糖尿病協会関係者、伊藤真一先生、吉元勝彦先生、食事Q&Aや献立作成にご協力頂いた管理栄養士の皆様、カラー刷り抄録集作成にご理解頂いた共催メーカー、多くの時間を割いて下さった事務局の皆様に深謝致します。

・ 派遣管理栄養士グループ勉強会報告 ・

・ 管理栄養士派遣事業 ・

当研究会の直接事業のひとつで、登録された管理栄養士（会員）を、会員医院へ紹介し、院内での栄養指導や情報交換を行う。現在34名の管理栄養士が登録されており、23医院（会員）で活躍している。定期的に勉強会を開き、情報交換を行っている。

去る9月2日14:30-16:30 高村内科クリニックにて、派遣管理栄養士グループの勉強会が行われました。当会の管理栄養士派遣事業システムに登録されている17名の管理栄養士と担当理事の高村宏先生、理事長の貴田岡先生を交えて、これまでの活動報告や、今後のグループ活動についてさまざまな意見交換が行われました。

9月11日に開催された「第5回糖尿病予防講演会」の抄録集のQ&A、モデル献立の作成も、派遣登録管理栄養士のグループの成果であります。



研修会開催情報

下記2セミナーとも問合せ先：西迫氏（日本イーライリリー）03-3470-8210

詳細・申込用紙は、<http://www.nishitokyo-dm.net/whatsnew.html> でもダウンロード可。

・第7回糖尿病療養担当者のためのセミナーのご案内・

事前申込みが必要です。事前申込みのない当日参加不可。

日時：2004年 10月20日（水曜日）18：30-21：00 参加費：¥1,000

場所：立川市女性総合センター・アイム 1階ホール

交通：JR「立川」駅北口下車、徒歩5分

参加資格：多摩地区に在勤、在住のメディカルの方

日本糖尿病療養指導士認定更新 0.5単位予定／西東京糖尿病療養指導士認定更新 2単位予定

申込締切：9月30日

・第8回糖尿病療養担当者のためのセミナーのご案内・

事前申込みが必要です。事前申込みのない当日参加不可。

日時：2004年 11月23日（火・祝）9:50-18:30 参加費：¥4,500(弁当代含)

場所：国士舘大学 多摩キャンパス（多摩市永山7-3-1）

交通：小田急多摩線、京王相模原線永山駅から「鶴川駅行」バスで永山高校下車、徒歩5分

小田急線鶴川駅から「永山駅行」バスで永山高校前下車、徒歩5分

※お車でのご来場はご遠慮下さい。公共交通機関でのご利用をお願い致します。

参加資格：多摩地区に在勤、在住のメディカルの方

日本糖尿病療養指導士認定更新 2単位予定／西東京糖尿病療養指導士認定更新 3単位予定

申込締切：10月8日

年間スケジュール

現時点での情報となりますので、追加変更がありましたら、順次掲載いたします。

10月9日（土） NPO法人西東京臨床糖尿病研究会第36回例会（西国分寺）

14：00-17：30、会員無料、一般1,000円事前申込み不要

9月30日～12月14日 西東京糖尿病療養指導士連続12回講座（立川アイム）

10月20日（水） 第7回糖尿病療養担当者のためのセミナー（詳細上記）

* 10月22日（金） 第56回実践栄養指導勉強会 18：45-20：15

「クローン病患者の栄養管理（仮題）」昭和大学藤が丘病院菅野丈夫先生

11月23日（火） 第8回糖尿病療養担当者のためのセミナー（詳細上記）

* 11月26日（金） 第57回実践栄養指導勉強会 18：45-20：15

「腎不全患者の栄養管理（仮題）」昭和大学豊洲病院医学博士 島居美幸先生

12月 8日（水） 第17回多摩糖尿病チーム医療研究会（立川アイム）19：00～

12月16日（水） 第12回多摩糖尿病チーム医療研究会 薬剤師分科会

19：00～、国分寺Lホール（詳細は次号掲載）

* 実践栄養指導勉強会：於グリーンボイス（東村山市萩山町3-31-2）事前申込不要。

資料代500円。 問合せ先：西村一弘氏（緑風荘病院 栄養室 090-8486-9164）

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

〒185-0012 国分寺市本町3-10-22 リエントプラザ402 TEL：042(322)7468 FAX：042(322)7478

<http://www.nishitokyo-dm.net/>