



知って得する！ 65歳からの 糖尿病対策！

2020年2月7日

地域医療振興協会

ヘルスプロモーション研究センター

管理栄養士 川畑 輝子



医療・介護施設と行政、住民組織等の関係機関と協働して、
地域に根ざしたヘルスプロモーション活動を戦略的に展開し、
医療と保健が一体となった地域医療の実現を目指す。



30～40歳代

みなさま
どのようにお過ごしでしたか？

30～40歳代

- ・仕事バリバリ、働き盛り！
- ・子育て真っ盛り！
- ・わき目もふらず、毎日残業！
- ・自分のことより子供のこと！



自分の健康より仕事や子供が優先に…

50～60歳代

みなさま
どのようにお過ごしですか？

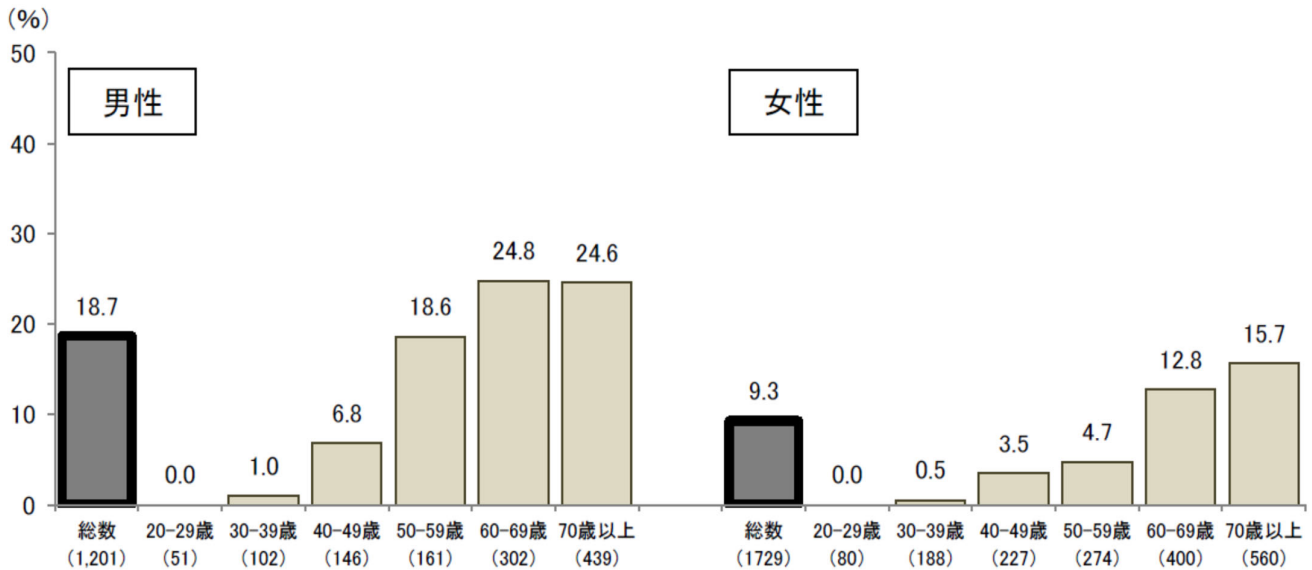
50～60歳代

- ・子育てもひと段落・・・？
- ・仕事にも少し余裕が・・・？
- ・肩の荷が少しおりた・・・？
- ・そろそろ定年・・・？介護・・・？



ホッと一息&新たな不安・・・？

糖尿病が急増するのは、 50代～60代



出典：H30 国民健康栄養調査の結果概要

70～80歳代

みなさま
どのように過ごしたいですか？

70～80歳代

- ・第二の人生をエンジョイ！
- ・温泉！グルメ！海外旅行！
- ・孫におもちゃを買いまくる！
- ・まだまだ現役！働き続けるぞ～！



キーワードは「**まだまだこれから！**」

「まだまだこれから！」

には

「脳」と「心」と「体」

のケアが必要です！

シニア期の糖尿病は、

「**脳**」 認知症

「**心**」 うつ

「**体**」 **フレイル**・サルコペニア

などの**老年症候群**をおこしやすい

出典：高齢者糖尿病診療ガイドライン2017

「**フレイル**」とは、

- 加齢に伴い心身の機能が低下した状態
- 健康と要介護の間の状態



図：地域医療振興協会. 今からはじめるフレイル予防

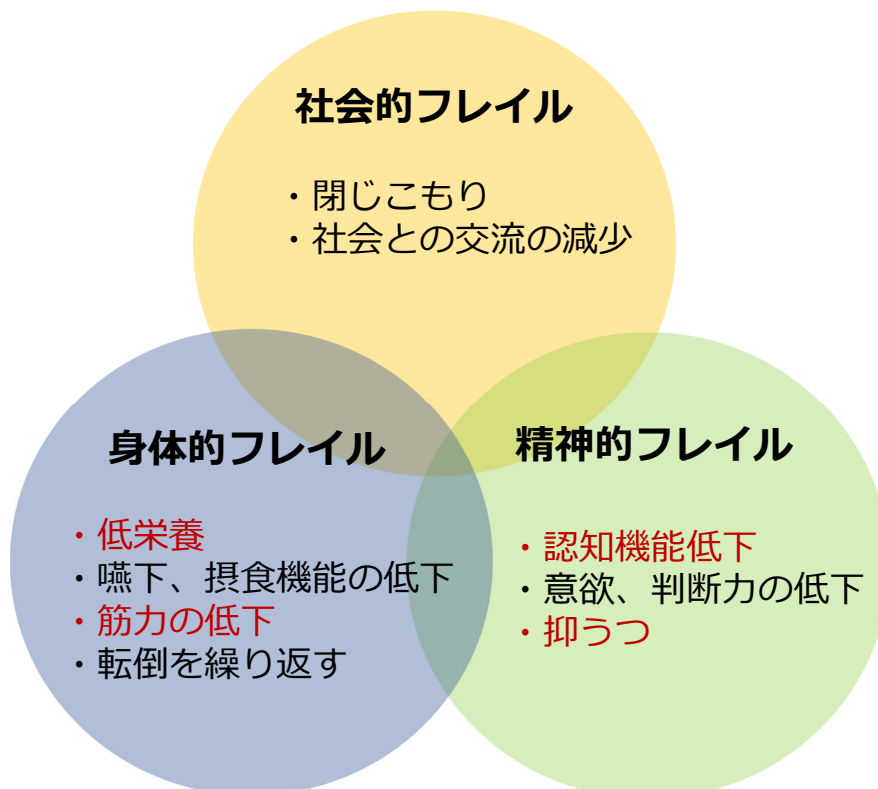
「フレイル」の基準

- 意図しない体重減少（半年で3kg以上）
- 疲れやすい（何をするのもおっくうだと感じる）
- 歩行速度の低下（歩くのが遅くなった）
- 握力の低下
（ペットボトルのふたが開けられないことがある）
- 身体活動量の低下
（外出せず、家で過ごすことが多くなった）

Friedらの定義

3つあてはまるとフレイル、1つまたは2つの場合はフレイルの前段階！

「フレイル」の多面性



糖尿病とフレイルは、 互いに影響し合い悪循環を招く

糖尿病は、
フレイルの発症リスクを増加させるとともに、
フレイルが、
糖尿病の発症リスクを増加させる。

出典：フレイル診療ガイド2018

糖尿病とフレイルの悪循環を招く、

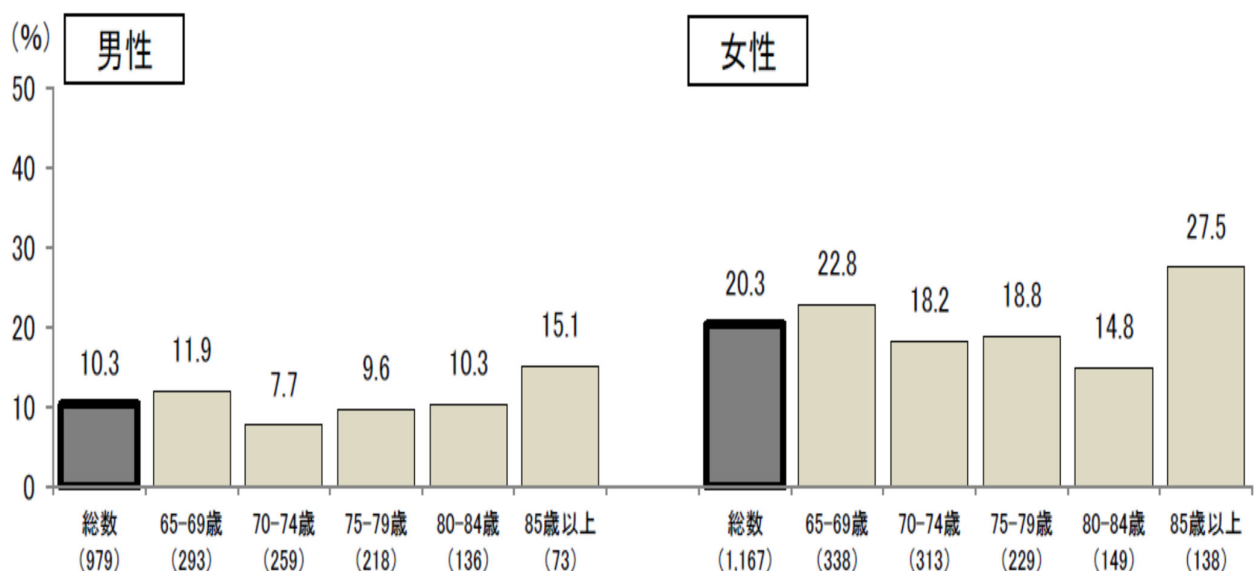
- ・認知機能低下
- ・うつ
- ・サルコペニア・・・等の陰には

低栄養が潜んでいる可能性あり

高齢期の糖尿病患者は 糖尿病ではない高齢者と比べて **低栄養が多い**

Turnbull PJ et al., J Nutr Health Aging. 2002 May;6(3):185-9.

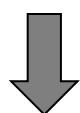
65歳以上の 男性：1割、女性：2割が **低栄養傾向**（BMI20以下）です



出典：H30 国民健康栄養調査の結果概要

高齢期の糖尿病食事療法は、

過栄養（カロリーの摂りすぎ）だけでなく



低栄養 も考慮し、
タンパク質・ビタミンなどを十分に摂る
ことが大切です

低栄養を考慮した 高齢期の糖尿病食事療法は、

- ・タンパク質：糖尿病の食事療法では、指示エネルギーの20%までとして……。高齢者のフレイル・サルコペニア予防のためには標準体重あたり1.0～1.2g/kg体重/日……。すでに低栄養のリスクがある場合は、標準体重あたり1.2～1.5g/kg体重/日が必要であるとされ……。

引用：高齢者糖尿病診療ガイドライン2017

・・・ムズカシイ



フレイルを予防する10の食品群

東京都健康長寿医療センター研究所により開発された指標
Dietary Variety Score(DVS)

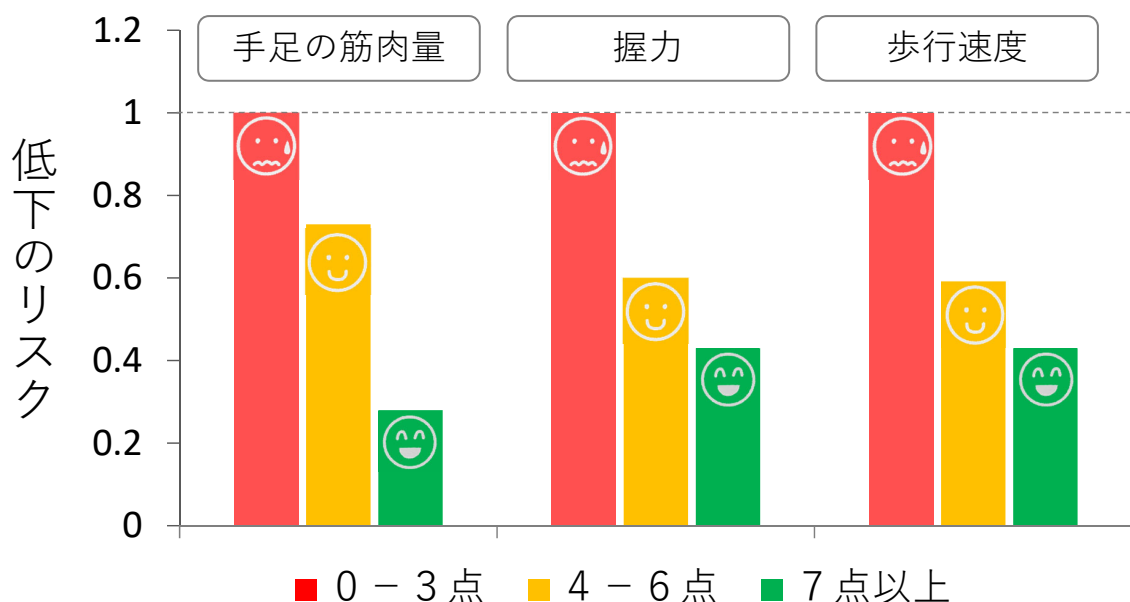
下記10の食品を毎日食べることを推奨し、
食べたら1点、食べなかったら0点としてスコア化する

1 肉類 	2 魚介類 	3 卵 	4 大豆・大豆製品 	5 牛乳・乳製品 
6 緑黄色野菜 	7 海藻類 	8 いも 	9 果物 	10 油脂 

熊谷 修ら. 日本公衆衛生雑誌 2003; 50: 1117-1124.

7点以上の人には身体機能が低下しにくい

65歳以上の地域在住男女を4年間追跡した研究によると・・・



Yokoyama et al., J Nutr Health Aging. 2017

高齢期の糖尿病食事療法の 考え方とも合致

淡色野菜・きのこ類も
加えるとさらにGOOD!

栄養素	脂質	たんぱく質					ビタミン・ミネラル			
食品	油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物
主な働き	筋肉を増やす									
	骨を強くする									
	血管をしなやかにする					体の調子を整える				

筋力と骨の強化によるサルコペニア
および運動・生活機能低下の予防と
動脈硬化を基盤とする合併症予防

認知機能低下の予防と
食物繊維の確保による
血糖コントロール

「食品」レベルの目安量とそのココロ

10の食品群を、それぞれ1日にどのくらい の量を食べたらいい?

「手のひら」を使うことで、1日にとりたい目安量を知ることができます。

油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物
大さじ1杯	それぞれ手のひら1つ分					淡色野菜と合わせて手のひら5つ分		それぞれ手のひら1つ分	
	1皿 80g	1皿 80g	1個 50g	大豆： 1皿 150g 納豆： 1パック 50g	牛乳： 1パック 200ml ヨーグルト： 1パック 200g	5皿 350g (そのうち緑黄色野菜は 120g)		1皿 100g	1皿 200g

油を使った料理 1～2皿分
(油12g=約110kcal)
例えば・・・
天ぷら1人前 (約12g)
トーストのバター (約8g)
ドレッシング1回分 (約5g)

たんぱく質：約25g
カルシウム：約200g

重量で
合計約350g
「健康日本21」で推奨
する1日に必要な野菜量

果物の可食部で
約200g
「健康日本21」で推奨
する1日に必要な果物量

芋の重量で約100g (可食部約70g)

10の食品群を 1日3食に 振り分けてみましょう！

手順 1 : 10の食品群を使った「料理」を考える

朝食

昼食

夕食

おやつ

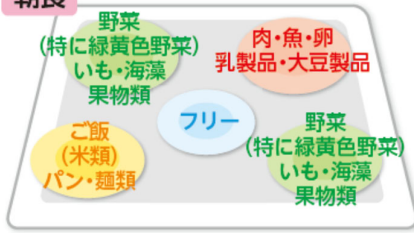
油を使った料理が1日
1～2品あればOK!

油脂	
肉類	▶ ()
魚介類	▶ ()
卵	▶ ()
大豆・大豆製品	▶ ()
牛乳・乳製品	▶ ()
野菜 緑黄色野菜を中心に5品	▶ (1.) 4.)
海藻	▶ (2.)
いも	▶ (3.)
果物	▶ (5.)

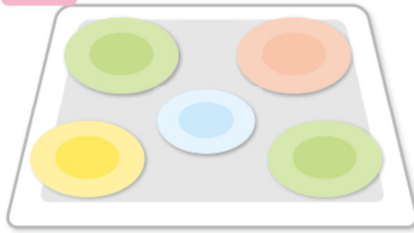
主食	
(朝 :)
(昼 :)
(夕 :)

手順 1 : 10の食品群を使った「料理」を考える

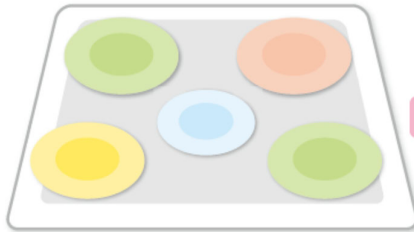
朝食



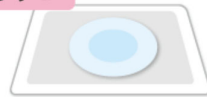
昼食



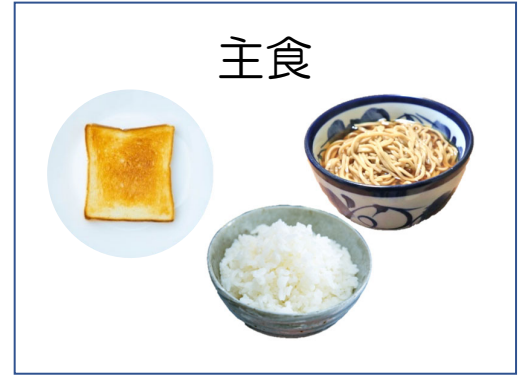
夕食



おやつ

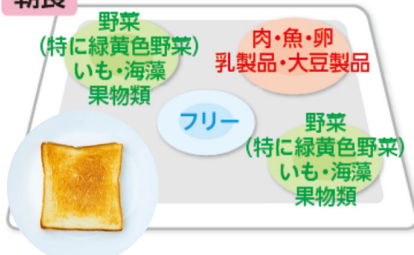


油脂
肉類
魚介類
卵
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品
野菜 (特に緑黄色野菜)
海藻
いも
果物



手順 2 : 考えた「料理」を食事として組立てる

朝食



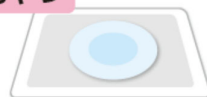
昼食



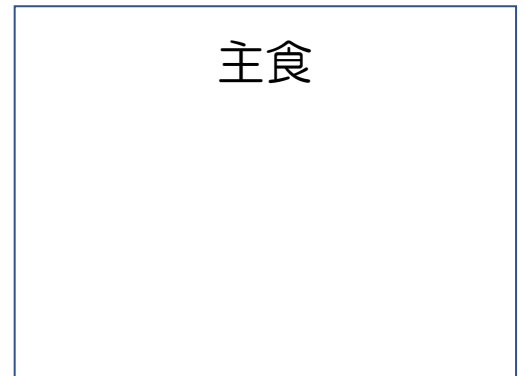
夕食



おやつ



油脂
肉類
魚介類
卵
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品
野菜 (特に緑黄色野菜)
海藻
いも
果物



手順 2 : 考えた「料理」を食事として組立てる

朝食

野菜 (特に緑黄色野菜)
いも・海藻
果物類

肉・魚・卵
乳製品・大豆製品

フリー

野菜 (特に緑黄色野菜)
いも・海藻
果物類

朝食 (トースト)

昼食

夕食

おやつ

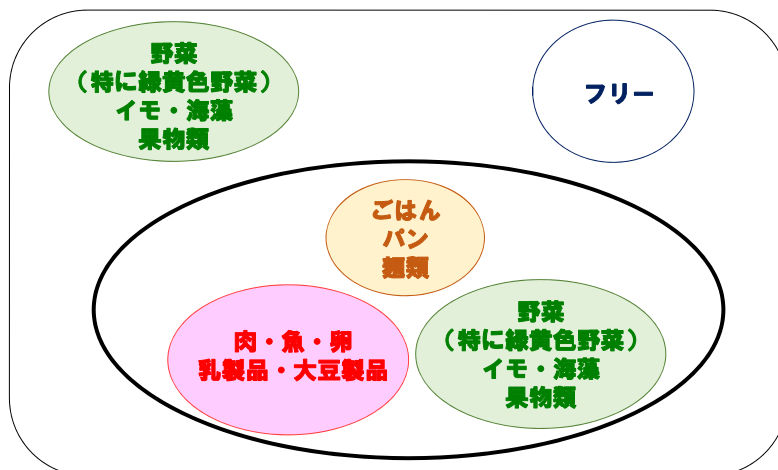
油脂
肉類
魚介類
卵
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品
野菜 (特に緑黄色野菜)
海藻
いも
果物

主食

複合料理は3皿分



こんなときは・・・



高齢期でも、 「塩分控えめ」は三文の徳！

「塩分控えめ」は三文の徳

1. 血管をいたわり、心血管疾患を抑制します
2. 腎臓をいたわります
3. 骨をいたわり、骨粗しょう症を予防します

…そして何より、あなたを想う大切な人が安心します！

何を食べるか、と同時に
「どのように食べるか（食事のパターン）」
が糖尿病のコントロールには重要

食事の摂り方 5か条

1. 朝食は必ず！
2. 1日3食、なるべくほぼ同じ時間に
3. 野菜やタンパク質を多く含むおかずを先に
4. 夜遅い時間は避けて
5. よく噛んで

**「糖尿病」も「フレイル」も
「食事」と「運動」**

で改善します！

あま市民病院は、皆様の

「まだまだこれから！」

を応援します！

～ ご清聴ありがとうございました～