

# 食事療法・運動療法

## 1 食事療法

エネルギー摂取量 = 標準体重 × 身体活動量

▶ 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

▶ 標準体重 1kg あたりの身体活動量の目安

軽労作 (デスクワーク主体, 主婦など) … 25 ~ 30kcal

普通の労作 (立ち仕事が多い職業) …… 30 ~ 35kcal

重い労作 (力仕事の多い職業) …………… 35kcal ~

■ 食事指導のポイント: 食習慣をもとに修正指導する

- ① 腹八分目とする
- ② 食品の種類はできるだけ多くする
- ③ 脂肪は控えめに
- ④ 食物繊維を多く含む食品 (野菜, 海藻, きのことなど) をとる
- ⑤ 朝食, 昼食, 夕食を規則正しく, ゆっくりよくかんで食べる

「糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版」(日本糖尿病学会編)

80kcalを1単位として摂取量を単位で示し, 主に含まれる栄養素によって食品を6表に分類し, 同一表内で食品を交換できるように作られている。

