

Tokyoヘルスケアサポーター養成講座

「生活習慣病の予防 ～食生活の改善に取り組んでみませんか～」(概要)

講師 多摩総合医療センター 栄養科長・管理栄養士 横田 敬子

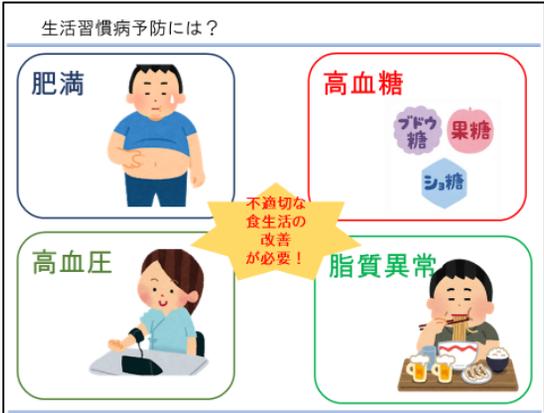
Tokyoヘルスケアサポーター養成講座

生活習慣病の予防
～食生活の改善に取り組んでみませんか～

多摩総合医療センター 栄養科
管理栄養士 横田 敬子

都立・公社病院で日々患者と向き合う
管理栄養士が講師として、テーマについて
わかりやすく解説

生活習慣病が引き起こす病気
について、食生活の改善の必要性
を説明



高血糖の予防

高血糖

ブドウ糖 果糖 ショ糖

高血糖の状態とは…
食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。しかし、インスリンの作用が弱いとブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなります。

空腹時の血糖値
126 mg/dl 又は
ヘモグロビンA1c 6.5%以上

■高血糖の原因
*食事が多く、糖分がたくさん血液中に存在
*糖分が消費されず、血液中に余分な糖分が残っている状態

◆高血糖を放置すると…血管が詰まりやすくなります。

(出典：日本糖尿病学会 糖尿病食事療法のための食品文庫巻 第7版)

肥満、高血糖、高血圧、脂質異常の
分類ごとに原因と対処方法について、
説明

脂質異常の是正方法について、
食生活での注意方法を説明

脂質異常の是正

■糖質の摂り過ぎに注意
中性脂肪の高い方は、糖質の摂り過ぎに注意が必要です。
特に砂糖・菓子類・嗜好飲料（アルコールを含む）は控えましょう。
*余分な糖質は、肝臓で中性脂肪（トリグリセライド）に合成されます。

果物の食べすぎにも注意です！

■コレステロールの多い食品は控えましょう。

食品から摂取する	コレステロールは	200mg未満が	目標です。
鶏卵 1個 50g コレステロール 185mg	納豆 40g コレステロール ほとんど含まれない	たらこ 60g コレステロール 210mg	サラダ油 5g コレステロール ほとんど含まれない
すまめいか 100g コレステロール 250mg			

食事療法のすすめ方・レシピ紹介・出版物紹介

■東京都病院経営本部ホームページ
都立病院の管理栄養士が参考になるような情報（食事療法のすすめ方、レシピ）を掲載しています。

■出版物紹介
「都立墨東病院の管理栄養士・病院専門調理師が考えた一家族みんなで健康ごはん」
病院食は普段のおかずとして、健康的で栄養バランスも抜群です。低エネルギーで塩分控えめの美味しい食事をご家庭でぜひお試しください。

病院経営本部ホームページや都立墨東
病院の食事療法の進め方、レシピ
について、紹介