

10 章 食事療法 1 <確認問題>

1. 食事療法の目的は、健常者同様の日常生活を営むのに必要かつ十分な ① 〃 し、さらに ② 〃、③ 〃を是正することで、糖尿病の代謝異常の是正、血糖、血中脂質、血圧などを良好に維持する。
2. 摂取エネルギーの適正化により、④ 〃、⑤ 〃、⑥ 〃が得られる。
3. 砂糖などの単純糖質の制限、食物繊維の豊富な食事により、⑦ 〃よりの糖の急峻な吸収が防止され、⑧ 〃が是正される。
4. 総エネルギー摂取量の目安は、⑨ (kg) × エネルギー係数 (kcal/kg) で求める。原則として年齢を考慮に入れた ⑨ 〃を用いる。
5. ⑨ (kg) の目安 75 歳以上：身長(m)² × ⑩ ~ ⑪
75 歳以上の後期高齢者では、現体重に基づき、⑫ 〃、(基本的) ⑬ 〃、⑭ 〃、⑮ 〃、⑯ 〃、摂取状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。
6. 三大栄養素の比率は、炭水化物を ⑰ ~ ⑱ % エネルギー、たんぱく質は ⑲ % エネルギー以下を目安とし、残りを脂質で摂取する。
7. 必須アミノ酸とは、体内で ⑳ 〃されないかあるいは ㉑ 〃されても必要な量には不足するアミノ酸である。
8. 脂質摂取比率が 25% エネルギーを超える場合は、㉒ 〃を減らし、㉓ 〃を増やすなど脂肪酸組成に留意する必要がある。
9. 食塩摂取目標量は、男性 ㉔ g/日未満、女性 ㉕ g/日未満とし、高血圧合併例では ㉖ g/日未満とする。
10. 食物繊維は、㉗ 食物繊維（ペクチン、グルコマンナンなど）と ㉘ 食物繊維（セルロース、ヘミセルロースなど）とに分けられる。
11. ㉗ 食物繊維には、消化管からの ㉙ 吸収遅延作用と、㉚ 排泄効果に伴う血清脂質低下作用がある。
12. 糖尿病食事療法のための食品交換表は、㉛ 群 ㉜ 表と調味料の食品群に分類されている。
表 1、2 は ㉝ を多く含む食品、表 3、4 は ㉞ を多く含む食品、表 5 は ㉟ を多く含む食品、表 6 は ㊱ ・ ㊲ を多く含む食品である。この他に調味料として、みそ、みりん、砂糖が収載されている。
13. 食品交換表では、1 単位を ㊳ kcal としている。
14. アルコール 1g は約 ㊴ kcal のエネルギー源となるが、㊵ ・ ㊶、食物繊維などの他の栄養素を含まない。
15. アルコールは、肝臓での ㊷ を抑制し、低血糖の誘因となることがある。
16. カーボカウントとは、短期的な血糖上昇をもたらすのは、㊸ 〃であることから、食事中の ㊹ 量の計算に基づいて行う食事管理法である。
17. 主食重量から糖質量を予測する方法として、ごはんは重量の ㊺ %、パンは重量の ㊻ %、ゆでめんは重量の ㊼ % を目安とする。