

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.306

2022年4月号

糖質制限

～極端な糖質制限は要注意！～

✔ 糖質ってなに？

糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

糖質とは、三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の1つ「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。穀類やいも類に多く含まれ、体や脳の活動エネルギーになります。

✔ 糖質制限とは？

日本人の平均的な糖質摂取量は、1日に食べる総エネルギー量の50～60%(糖質量300g程度)です。糖質制限とはこれを40%以下に減らし、その分をたんぱく質や脂質で補うという食事法です。その糖質量によって、厳しい糖質制限から緩いものまで、方法はさまざまです。糖質を制限すると、血糖値が急上昇せず、中性脂肪の生成や蓄積が抑えられます。また糖質を減らした分、体脂肪がエネルギー源として使われるので、痩せやすくなります。

✔ 過度な糖質制限の注意点！

① 低血糖症による頭痛や眠気

頭痛やめまい、脱力感が出た場合は、厳しい糖質制限によって「低血糖症」が起きている可能性があります。こんなときは糖質制限はすぐにストップしましょう。

② 便秘になる可能性

糖質制限中に量を減らす炭水化物には、糖質だけでなく「食物繊維」も含まれています。水溶性食物繊維が豊富な食べ物や水分を十分に摂取し、便秘を防ぎましょう。

③ 逆に太る可能性

「糖質以外なら食べ放題！」と糖質を減らして、たんぱく質や脂質を摂り過ぎ、必要エネルギー量をオーバーしてしまう事が原因です。

④ 筋肉量が落ちる可能性

普段の食事から糖質だけを減らし、たんぱく質や脂質を増やさないことで、摂取エネルギーが不足することが原因と考えられます。摂取エネルギーが不足すると、身体は筋肉を分解してアミノ酸に変えてエネルギーを作り始めるため、筋肉量が落ちてしまいます。糖質を減らした分、筋肉の素となるたんぱく質やエネルギー源となる脂質を摂取し、筋トレなどの軽い運動も取り入れてみましょう。



✔ 無理のない糖質制限とは？

① 栄養バランスのとれた食事を心がける

和食の基本とされる「一汁三菜」は炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができる献立です。

② 1日3食は必ず食べる

血糖値を安定させるためには、食事は3食きちんと食べることが大切です。朝食を抜いたり朝、昼を抜いて夕食1食しか食べないと、血糖値が跳ね上がってしまいます。



③徐々に糖質量を減らしていく

急激に糖質制限を始めると低血糖症になりやすいため、徐々に1日の目標量に近づけていくようにしましょう。

糖質多め **注意**



穀類

いも・根菜



果物

菓子類



糖質制限を始める場合のおすすめの糖質量

1日の糖質量
70~130g以内

通常の糖質量
は約300g

朝食
20~40g

昼食
20~40g

夕食
20~40g

+ 間食
10g

ご飯半膳(75g)



糖質：約27g

うどん半玉弱



糖質：約25g

食パン6枚切
1切れ



糖質：約27g

④たんぱく質や脂質を増やしてエネルギーを確保する

Before

エネルギー：609kcal
糖質：94.2g
たんぱく質：33.7g
脂質：7.3g
塩分：3.2g

After

エネルギー：505kcal
糖質：35.5g
たんぱく質：36.3g
脂質：23.2g
塩分：2.8g



おすすめ一品料理 春キャベツとツナのレモン和え

<1人分>
エネルギー 57kcal
糖質 7.2g
たんぱく質 4.9g
塩分 0.8g



材料	2人分	
春キャベツ	150g	
きゅうり	1/2本	
パプリカ(赤)	1/4個	
ツナ(オイル漬け)	1/2缶(35g)	
A	レモン汁	大さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1
	塩	少々
	黒こしょう	少々

作り方

- ①春キャベツは1cm幅に切る。
- ②きゅうりは縦半分になり、斜めに薄くスライスする。パプリカも薄切りにする。
- ③ツナは油をきっておく。
- ④①、②、③、Aをポリ袋に入れて口を縛り、もみ混ぜる。
- ⑤10分程度置いたら、器に盛りつける。

葉野菜は全体的に糖質が低く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。ツナを入れることで、たんぱく質が摂れる副菜となっています。

チーズとひじきのもち麦おやき

<1人分>
エネルギー 342kcal
糖質 13.5g
たんぱく質 8.1g
塩分 0.6g



材料	2人分(12個分)	
もちり麦	1袋(35g)	
ひじき(乾燥)	4g	
A	むき枝豆	30g
	卵	2個
	チーズ(ピザ用)	60g
	片栗粉	大さじ4
ごま油	大さじ1	

作り方

- ①もち麦を多めの熱湯で20分茹で、ザルに上げ流水でぬめりをとって水気をきる。
- ②ひじきは水で戻しておく。
- ③ボウルに①、②、Aを入れてよく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、スプーンで③をすくって流し入れる(直径5cm位、12個分)。
- ⑤④を裏表こんがり焼き、器に盛る。

薄力粉の代わりにもち麦を使用することで、食物繊維が豊富になります。また食感がアップし、食べごたえがある一品です。お好みでポン酢などをつけてお召し上がり下さい。

薬剤師からのミニ情報



～糖尿病の薬と低血糖症状～

糖質の過度な制限は、低血糖のリスクが生じます。特に糖尿病の薬を使用している方は低血糖のリスクが高いため、糖質制限をする際は、医師に相談しましょう。今回は低血糖や関連する糖尿病の薬についてご紹介します。

✔ 低血糖症状はどんなものがあるの？

初期症状としておこりやすいのは、動悸、手の震え、異常な空腹感、冷や汗等が挙げられます。そこから症状がさらに進むと疲労感、目のかすみ、めまい、頭がボーッとするなどの症状が出る場合があります。更にひどくなるとけいれんや昏睡状態になることもあるので、早期に適切に対処することが必要です。



✔ 低血糖を起こしやすい糖尿病の薬

糖尿病の薬には低血糖を生じるリスクが高いものと低いものがあります。リスクが高いものは悪い薬、低いものが良い薬というわけではなく、それぞれ異なるメリットとデメリットがあるので、自分の飲んでる薬で気になることがあれば医師や薬剤師に相談してみましょう。

●スルホニル尿素 (SU類) : グリベンクラミド、グリメピリドなど

膵臓に働きかけ、インスリンの分泌を促す薬です。血糖改善効果は高いですが、その分低血糖のリスクは比較的高いと言われています。



●インスリン注射

高血糖が続くと膵臓のインスリン分泌能が低下します。一度落ちた分泌能は元に戻らないと言われているため、インスリンを補えるインスリン注射は治療において重要な役割を果たしています。



●その他

上記以外の薬でも、複数組み合わせることで低血糖のリスクが高くなることもあります。しかし、糖尿病において薬による治療は非常に重要なため、低血糖を過剰に恐れず、薬を正しく服用し、それでも低血糖症状が出た場合は適切に対処することが肝要です。

✔ 低血糖の対処法

糖尿病治療中の方で、低血糖症状を感じたら、すぐにブドウ糖を10gあるいは砂糖を20g摂取します。糖分を含むジュースなどでも対応できますが、 α グルコシダーゼ阻害薬（ボグリボース、アカルボース、ミグリトール等）を服用している方は糖分の吸収が遅れてしまうので、必ずブドウ糖を摂取してください。15分経過し、症状が改善しない場合は、再度同じ量を摂取します。症状が改善したら食事を摂りましょう。いつ症状が出ても対処できるようにブドウ糖を常に携帯しておくことが大切です。原因は個人で異なるため、低血糖が生じた場合、何が原因か確かめ、対策することが予防に繋がります。医師にも必ず報告し、対策について相談しましょう。



お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～今月のおすすめOTC～

不足しがちなカルシウムを、手軽に摂れるお菓子を集めました!



タニタ食堂監修の カルシウムせんべい

- ・薄焼きパリパリ食感
- ・うれしい食物繊維入り
- ・個包装1袋で121mgのカルシウムが手軽に摂れます♪

販売価格：272円(税込)

カルシウムの目標量

1日600～800mg

※食事摂取基準2020
18歳以上の男女の推奨量

<個包装1袋当たり>

エネルギー 58.2kcal
カルシウム 121mg
食物繊維 1.7g
塩分 0.2g

やわらかおかき



- ・口の中で優しく溶ける
やわらか食感
- ・ふんわりやさしい味わい
- ・小袋1個で、カルシウムが約30mg摂れます♪

砂糖しょうゆ味、きなこ味、海苔しお味

販売価格：各362円(税込)

骨にカルシウムプラス



- ・カルシウムたっぷりの
ウエハース
- ・1枚でカルシウムが300mg
摂れます♪

バニラ味

販売価格：272円(税込)

*すずらん薬局では、上記の商品を取り扱っています。一部在庫していない店舗もございますが、取り寄せ可能な商品ですので、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

～すずらんイベント情報～

予約制

栄養相談 しています! <料金：30分 1,500円>

例えばこんなこと悩んでいませんか?

- ・最近あまり歩いてなくて
筋肉が減った気がする
- ・あまり食欲がない



- ・血液検査の結果を詳しく知りたい
- ・食事に気をつけているけど改善しない

何でもご相談ください。すずらん薬局の管理栄養士がお答えします。

予約制となっていますので、気になる方は薬局スタッフにお声かけいただくか右記までご連絡ください。

新型コロナウイルスの感染予防対策をしながらの開催となります。できるだけ密を避けるため、事前に予約をお願いします。



《ご予約・お問い合わせ》

すずらん薬局
認定栄養ケア・ステーション
TEL：082-532-8230