

# ヘルシーリビング

ジョスリン糖尿病センター Asian American Diabetes Initiative  
617-732-2606, www.aadi.joslin.harvard.edu



Healthy Living

良く生き、長生きしよう

## アジア系アメリカ人の糖尿病

アジア系アメリカ人は比較的軽い体重で糖尿病を発症する傾向があります。アジア系アメリカ人の10人に1人が糖尿病です。

## 糖尿病に関してよくある迷信

### 迷信

1. 糖尿病の人は甘い物やチョコレートを食べてはいけない
2. 糖분을摂りすぎると糖尿病になる
3. 糖尿病になったらお米や麺類を食べてはいけない
4. 「軽い糖尿病」になることがある

### 真実

1. 運動と適切な食事プランによって、糖尿病でも甘い物を楽しむことは可能です
2. 糖尿病は遺伝的な要因と生活習慣によって発病します。肥満は2型糖尿病のリスクを高めます
3. お米や麺類は健康的な食生活の一部として取り入れるべき食品です。栄養士に相談して、適切な量を知ってください
4. 2型糖尿病を発症する前に、ほとんどの人がプレ糖尿病となります。プレ糖尿病と診断

## 目次

糖尿病とは？

Page 2

肥満度チェック

Page 3

糖尿病を

予防するには？

Page 4

ヘルシーな

食事のアイデア

Page 5-6

体を動かそう！

Page 7

クイズ&参考サイト

Page 8



された人は、生活習慣を改善することで糖尿病の発症を予防することが可能です。主治医に相談してください。



# 糖尿病とは？

## 徴候・症状

きちんと治療していない糖尿病の人は以下のような症状がでます。

ひどい脱力感や倦怠感

空腹感が増す、喉の渇き

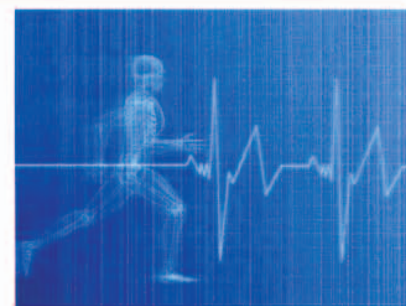
頻尿

意図しない体重減少

目のかすみ

糖尿病とは体内でインスリンが産生されない、あるいはうまく利用されない為に生じる病気です。

インスリンは糖質、デンプン、その他の食品をエネルギーに変える為に必要なホルモンです。



糖尿病には二つのタイプがあります。

1型糖尿病は体内でインスリンが分泌されなくなって発症します。多くは小児や若年者で診断されます。

2型糖尿病は体内でインスリンがうまく利用されない、あるいはインスリン分泌が不足して発症します。過体重の人によくみられます。

## アジア人が2型糖尿病になりやすいのはなぜですか？

体重が少ないにも関わらず、アジア系アメリカ人は白人よりも糖尿病になりやすいといわれています。糖尿病は米国に移住してきたアジア人、太平洋諸島の人々においても健康に関わる大きな問題となってきました。アジア系アメリカ人の約10%が糖尿病を持っており、そのうちの90~95%は2型糖尿病です。アジア系の人々において遺伝要因および環境要因が合わさって2型糖尿病の発症率が高くなっています。

興味深いことに、中国系アメリカ人は中国農村部に住む本国の住民よりも糖尿病になる人がとても多いことがわかっています。この分野の研究は現在行われているところですが、脂肪やカロリーが多い欧米化された食事摂取、活動量の低下、遺伝子構造などの要因がアジア系アメリカ人における糖尿病の深刻な広がりに影響しているといわれています。

ジョスリン AADI(アジア系アメリカ人の糖尿病教育・研究・治療専門チーム)は、現在アジア人において、食事が糖尿病の発症に関わっているかを知るための調査を行っています。

糖尿病のリスクがあるのはどのような人？

- アジア人、太平洋諸島の人、アフリカ系アメリカ人、アメリカ先住民、ヒスパニック/ラテンアメリカ人
- 近親者に糖尿病の人がいる人
- 45歳以上の人
- 過体重、定期的な運動をしていない人





# BMI 指標を使った肥満度チェック

アジア人の BMI 分類	体重	備考
<18.5 18.5 より小さい	低体重	低体重でも様々な健康問題を発症するリスクがあります。
<18.5 - 22.9 18.5 ~ 22.9 の間	理想的な体重	あなたの体重は標準範囲内です。 このまま維持していきましよう！
<23 - 26.9 23 ~ 26.9 の間	過体重	過体重の場合、様々な慢性疾患発症のリスクがあります。
>27 27 より大きい	肥満	肥満の場合、心疾患、糖尿病などの様々な慢性疾患発症のリスクがあり、全体的 QOL が低くなります。

BMI とは、体重と身長と比較から、あなたの肥満度を測る指標です。人種毎に最適な目標体重ほんの少し上回る程度の体重増加でも、糖尿病の発症リスクが急激に大きくなる為、アジア人は特に体重の変化に注意する必要があります。あなたが過体重かどうかについては、下記の表でご確認ください。  
(表の見方は以下参照)

左側のグレーの欄からあなたの身長を探します。  
上部のブルーの欄からあなたの体重を探します。

緑：理想体重 紫：過体重 黄色：肥満

注：BMI はお年寄りや妊婦、子供、そして筋肉サイズの大きいアスリートの方に当てはまらない場合があります

WEIGHT (体重) 90 lbs (41 kg)	HEIGHT (身長)																																																		
	4'10" (147 cm)	4'11" (150)	4'11" (150)	4'12" (152)	4'12" (152)	4'13" (154)	4'13" (154)	4'14" (156)	4'14" (156)	4'15" (158)	4'15" (158)	4'16" (160)	4'16" (160)	4'17" (162)	4'17" (162)	4'18" (164)	4'18" (164)	4'19" (166)	4'19" (166)	4'20" (168)	4'20" (168)	4'21" (170)	4'21" (170)	4'22" (172)	4'22" (172)	4'23" (174)	4'23" (174)	4'24" (176)	4'24" (176)	4'25" (178)	4'25" (178)	4'26" (180)	4'26" (180)	4'27" (182)	4'27" (182)	4'28" (184)	4'28" (184)	4'29" (186)	4'29" (186)	4'30" (188)	4'30" (188)	4'31" (190)	4'31" (190)	4'32" (192)	4'32" (192)						
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63									
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63							
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63						
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63					
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63					
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63				
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63				
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63				
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63			
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63			
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63		
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63		
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63		
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	63



# 糖尿病を予防するには？

## # 1 Eating Right

2型糖尿病は食生活の改善と普段の運動量を増加させることで予防が可能です。

「これさえ食べれば大丈夫」という完璧な食べ物はありません。

様々な食材を取り入れること、そして摂取量に注意することが健康的な食生活の鍵となります。



脂質の低い食べ物を選ぶことが最も有効です！そして食べ物に含まれる炭水化物の量に注意しましょう。以下はすぐに実行できる簡単なフードチョイスの一例です。

### これよりも・・・



### こっちを選ぼう！



## あなたのお皿に こんなお料理を！

食事量のコントロールは健康な食生活を維持する為にとっても重要です。何をどの位食べるべきか覚えるのは難しいかもしれませんが、右の図のように簡単に覚えられるコツを覚えて正しい食事量を知りましょう！



お皿の1/4には牛肉、お魚、チキン、お豆腐などのたんぱく質を取り入れましょう。

お皿の1/4には、お米、麺類、芋類、とうもろこしなどの炭水化物を取り入れましょう。



お皿の半分にはデンプン質ではない野菜を取り入れましょう。ブロッコリー、人参、きゅうり、トマト、カリフラワーなどが該当します。

直径 23cm 程度のお皿の場合



# ヘルシーな食事のアイデア

低コレステロール

## 玄米粥

4人分

### 材料

玄米 1/2 カップ  
白米 1/2 カップ  
椎茸 4 から 5 つ  
粒コーン 1/2 カップ  
木耳少々  
水 8 カップ  
塩 1/2 テーブルスプーン

### 作り方

玄米は予め水に3時間つけておく。木耳も水で戻す。

木耳と椎茸を刻む。

### 栄養成分表

1人前の栄養成分は以下の通りです。

135.3 カロリー 脂質 0.7g 炭水化物 29.8g  
たんぱく質 3.2g コレステロール 0g 食物繊維 3.1g



沸騰したお湯に玄米と

米を加え粥をつくる。

椎茸、粒コーン、木耳、塩を加える。

更に10分煮たらできあがり！

## カレー風味チキンサラダ のピタサンド 2人分

### 材料

鶏肉(皮なし骨なし)150g  
キウイ 1 個  
りんご 1/2 個  
セロリ 1/2 株  
レーズン 1/2 テーブルスプーン  
レタス 2 枚  
全粉小麦のピタブレッド 1 枚  
塩 1/4 テーブルスプーン

### ソース:

低脂肪ヨーグルト 3 テーブルスプーン  
カレー粉 3/4 テーブルスプーン  
三温糖 2 テーブルスプーン  
レモン果汁 2 テーブルスプーン

食物繊維  
たっぷり!

### 作り方

チキンに塩をふり、蒸すか、ノンスティックのフライパンで焼いて小さく割いておく。

りんご、セロリ、キウイをみじん切りにする。

チキン、りんご、セロリ、キウイ、レーズンを混ぜてサラダをつくる。

ソースの材料をボールで軽く混ぜてから上記に加え軽く混ぜる。

ピタブレッドを半分に切り、レタスをつめてから、サラダをつめる。

### 栄養成分表

1人前の栄養成分は以下の通りです。

235 カロリー  
脂質 2.2g  
炭水化物 34.1g  
たんぱく質 21.7g  
コレステロール 4.6g  
食物繊維 4.6g



Recipes from:

[crossborderbook@yahoo.com.hk](mailto:crossborderbook@yahoo.com.hk)

ISBN: 978-988-17348-3-9



# 食品ラベルの見方

玄米  
1/2 カップ

Nutrition Facts	
Serving Size (242g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories 250</b>	<b>Calories from Fat 45</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat 5g</b>	<b>8%</b>
Saturated Fat 1g	5%
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 55mg</b>	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate 45g</b>	<b>15%</b>
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 2g	
<b>Protein 10g</b>	
Vitamin A 50%	• Vitamin C 2%
Calcium 4%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000    2,500
Total Fat	Less Than 65g    80g
Saturated Fat	Less Than 20g    25g
Cholesterol	Less Than 300mg    300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**Tip 1:** サービングサイズを確認する  
食品ラベルの情報はこのサービングサイズが基本になっています。

**Tip 2:** 脂肪量を確認する  
1. 総脂肪量が 3g 以下の食品を選ぶ  
2. 飽和脂肪酸が 1g 以下のものを選ぶ  
3. 一過不飽和脂肪酸を含む食品を選ぶ

**Tip 3:** 総炭水化物量をチェックする  
総炭水化物量とは以下を含みます  
1. 食物繊維  
3g 以上の繊維を含む食品を選ぶ。(総炭水化物量から食物繊維量を差し引きできる)  
2. 糖質  
糖質は総炭水化物量の一部として表示されています。



## 糖尿病について聞いておくこと

あなたの血糖値が何年も高い状態のままならば、すでに健康問題がおこっているかもしれません。けれども、医師と協力して血糖値を目標値に維持することで、心疾患、脳卒中、視力障害、腎不全、神経や血管障害、男性のインポテンスなどの糖尿病による慢性合併症を予防し、その進行を遅らせることができるでしょう。次回の診察時に医師に尋ねておくべき質問として、以下のようなものがあります。

- 私が 2 型糖尿病になるリスクとして、どのようなものがありますか？
- どれ位の頻度で血糖測定を行えばよいですか？
- 私の体脂肪目標(BMI)はいくつですか？また私の理想体重はどれくらいですか？
- 私の血圧はいくつですか？
- 私のコレステロールや中性脂肪の値はいくらですか？
- 糖尿病のリスクを減らす為にどの位の頻度で運動すればよいですか？
- 糖尿病のリスクを減らす為にどのような運動を行えばよいですか？
- 私に適した健康的な食事プランはどのようなものですか？





## #2 体を動かそう！

### 運動の効果

体重コントロールや体脂肪を減らす

新陳代謝を高める

血糖コントロール/HbA1cの改善

ストレスや不安を減らし、気分を良くする

血圧やコレステロールの改善

筋力を強くする

QOL/精神的な幸福を高める

### 3種類の運動

有酸素運動：ウォーキング、水泳、自転車、ダンス、アームバイク、水中運動。(リカンベント運動は関節炎のある人に有効です)

レジスタンス運動：フリーウェイト、ウェイトマシーン、エクササイズバンド、ヨガ、ピラテス

柔軟：ストレッチング、ヨガ

### 運動の時間と頻度

健康維持 & 糖尿病	減量 & 維持
週に5日	6~7日
30分	60分~90分

運動プログラムを開始する前に

主治医と相談しましょう！

運動の強度：

下記の”トークテスト”あるいは医師に指示された目標心拍数に従ってください

軽度の運動：運動中に歌を歌ったり、口笛を吹くことができる

中等度の運動：運動中に楽に会話をするができる

強度の運動：運動中に会話をすると息が切れる

気分がよくない、あるいは痛みを感じるようであれば、無理せず運動を中止しましょう！



### 日常活動を活用した運動のしかた

日常生活にはたくさん運動する機会があります！毎日30分の運動は多くの健康的成果をもたらします。1回に30分でもいいですし、短い時間にかけて運動しても構いません。1日に少なくとも10分、運動するようにしましょう。たとえ少しでも行うことが大切です！

- ・ 駐車場で一番離れた所に車を止めて、店まで歩くようにする
- ・ できるだけ階段を使うようにする
- ・ ランチタイムに早足で10分間歩きに行く
- ・ 電話で話しながら歩き回る
- ・ テレビを見る時にリモコンを使わないようにする。コマーシャルの間、立ち上がったたり、ストレッチを行う
- ・ 子供と一緒にスポーツをする
- ・ 毎日、家事や庭仕事をする



レジスタンストレーニングには以下の効果があります。

- ・ 筋肉のサイズを増大させる
- ・ 運動しない時でもカロリーをより燃焼しやすくする
- ・ 運動後2時間もの間代謝率を増加させる





# 糖尿病についてのどの位ご存知ですか？

正か誤、どちらかを○で囲んでください。

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. 頻尿、口渇、異常な体重減少は全て糖尿病の症状である。<br>(P.2 参照)                        | 正 | 誤 |
| 2. アフリカ系アメリカ人、ヒスパニック/ラテン系アメリカ人、アジア系アメリカ人は2型糖尿病になる可能性が低い。(P.2 参照) | 正 | 誤 |
| 3. 糖尿病のコントロールが悪いと、失明や腎不全をきたすことがある。<br>(P.2 参照)                   | 正 | 誤 |
| 4. 2型糖尿病の発症を予防し、進行を遅らすことができる。<br>(P.4 参照)                        | 正 | 誤 |
| 5. 糖分を採り過ぎると糖尿病になる。(P.1 参照)                                      | 正 | 誤 |
| 6. アジア系アメリカ人は白人よりも2倍、糖尿病になりやすい。                                  | 正 | 誤 |
| 7. 高齢者や過体重の人だけが糖尿病になる。(P.2 参照)                                   | 正 | 誤 |
| 8. 10秒に2人が糖尿病を発症している。  | 正 | 誤 |

答え: 1. 正、2. 誤、3. 正、4. 正、5. 誤、6. 正、7. 誤、8. 正

## 糖尿病についての参考サイト

<http://aadi.joslin.harvard.edu>

[www.joslin.org](http://www.joslin.org)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

[www.dlife.com](http://www.dlife.com)

[www.spiral.tufts.edu/index.html](http://www.spiral.tufts.edu/index.html)



このプロジェクトは、Ronald McDonald House Charities の一部助成により、

ジョスリン糖尿病センターとハーバード大学医学部 AAHA の共同で実施されました。

お問い合わせ先:

Joslin Asian American Diabetes Initiative

(AADI)

One Joslin Place

Boston, MA 02215

617-732-2606

[aadi@joslin.harvard.edu](mailto:aadi@joslin.harvard.edu)