



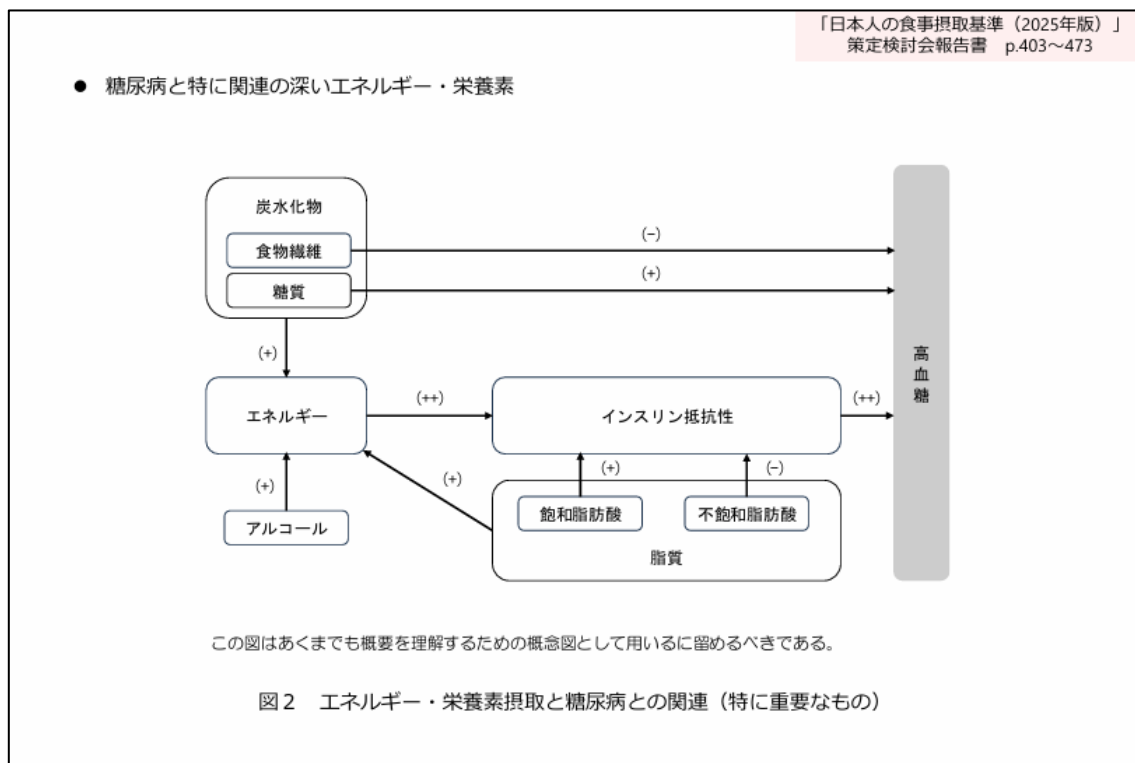
糖尿病だより

第 84 号 2025 年 5・6 月

糖尿病と食事摂取基準

健康増進法に基づく食事や栄養に関するガイドラインである「日本人の食事摂取基準 2025」が改定されました。このガイドラインは 5 年ごとに改定されていて、生活習慣病等の内容として糖尿病に関連する内容が記載されており、他の診療ガイドラインと共に活用していくものになります。

糖尿病（特に 2 型糖尿病）に関連深い項目としてエネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、食物繊維、アルコールなどが触れられています。各々の栄養素と高血糖の関係を整理すると下記の図のようになるとのことです。あくまで概念図として用いることが必要ですが普段の食生活を見直すきっかけとして活用してみてはいかがでしょうか？



出典：「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」策定検討会報告書
新渡戸記念中野総合病院 糖尿病療養支援チーム