

病院食は 糖尿病を 悪化させる



病院では決して
教えてくれない
糖尿病食の
本当の話【必見】



食事管理を
始める前に
必ず読んで
ください

糖尿病患者1000万人
年間医療費1兆円越え
待望のダウンロード版



2022年版

目次

著者紹介紹介

はじめに 日本の栄養学は50年遅れている

どうして病院食で糖尿病が悪化するのか？

カロリー神話

高い糖質食を推奨

消化吸収を考慮しない糖質制限

脂質の本質を理解していない

どこにもなかった本当の糖尿病寛解レシピ

※「小麦・油・砂糖」不使用

さいごに 糖尿病を寛解させるには

著者紹介

中島 依子(なかじま よりこ)

1982年10月22日生 天秤座 A型

株式会社coyori 代表取締役社長

日本ホリスティックフードセラピー協会 代表

米国NTI認定ホリスティック栄養コンサルタント



20歳の時に働いていた音楽事務所の上司に

『みんな“やりたい”で終わるからな、お前、すぐやれよ』という決定的一言が決め手で、自営業の道を進むことを決める。

2004年 21歳の時に沖縄にてBARを開業。

2007年 京都に“食べてキレイになる”をコンセプトにしたcafeを開業する。

その後このcafeは京都2nd店と東京店が仲間入りする。

2013年 母の病と自身の摂食障害の経験から“心と食は繋がっている”と強く確信。

米国NTI認定ホリスティック栄養コンサルタントの資格を取得。

お店をやりながらも、セミナー・料理教室の講師なども手掛けるようになり、ピラティススタジオと提携してダイエット食事指導なども行う。

時間と場所の制限のない中で受講できる、オンラインでのダイエットサポートと料理教室を確立。食だけではなく、あらゆる面から健康のサポートをするため、健康美容商材の取り扱いも始める。

事業内容が食だけでは収まらず、株式会社coyoriを設立。

自身の食事指導で劇的に不調の改善や、減量に成功される人の姿を見て、このノウハウが必要な人が全国にたくさんいると確信し、日本ホリスティックフードセラピー協会を設立。

『お薬にたよらず、キッチンから糖尿病をなくす』をミッションに掲げ、活動中。



はじめに

日本の栄養学は50年遅れている

日本の栄養学は50年遅れている

日本の栄養学は50年遅れています。

イケてる管理栄養士は、管理栄養士って名乗りたがりません！知識が古過ぎて…。笑

人は基本的に唯物的（実際に存在する物質を信用する）な生き物です。

「この野菜は栄養たっぷりだから♪」「○○キロカロリーまでなら食べても大丈夫♪」

そんな食材中心の概念が、あなたの中にありませんか？

確かにその野菜の中には必要とされる栄養素があるのかもしれない。

確かに一般的に”過剰に意識されているカロリー”は気になるかもしれません。

でも、それって本当にあなたのカラダに必要な情報なのでしょうか？

唯物的な数字の情報だけではありませんか？

それだけの栄養素を取り込み、代謝、排泄できる心と体の準備はできていますか？

私が持つ資格、米国NTI認定ホリスティック栄養コンサルタントは、身体だけじゃなくて、心や精神3つを統合して考える学問です。

日本の一般的な栄養学のみでの考え方では、薬に頼らず糖尿病を寛解することは非常に難しいです。

厚生労働省の糖尿病患者数の状況によると1)、「糖尿病が強く疑われる人」および「糖尿病の可能性が否定できない人」の総数は2016年で2,000万人を超えました。

糖尿病患者の総数が増え続けているのは、新たな患者さんもいますが、「既に糖尿病の人が治っていない」という理由もあります。

つまり、糖尿病が治っていないという問題点があります。

なぜ、糖尿病患者が減らない状況が起きているのか、、、

日本の栄養学の考え方で、糖尿病の食事指導における問題点は、

「数字だけを見て、質を見ない」という考え方です。

後ほど詳しくお話ししますが、日本では「白砂糖50g」と「さつまいもの糖質50g」が”同じ糖質”という理由で、同じ扱いになっています。おかしいですよね？

糖尿病を治せない1番の理由は数字のみを気にし、質を気にしない考え方。

その中身を見ない考えが詰まったものが【食品交換表】です。

食品交換表の矛盾点について、次の章の「どうして病院食で糖尿病が悪化するのか？」

で詳しくお話しします。



どうして病院食で糖尿病が悪化するのか？

どうして病院食で糖尿病が悪化するのか？

食品交換表を基準にしていることが大きな問題です。

食品交換表とは？

日常で食べている多くの食品を主として含まれている栄養素によって、6つの食品グループに分けた表。糖尿病患者への食事指導の基準となる考え方を表にしたものです。

表1：穀物、芋等、

表2：果物

表3：魚介、肉、卵、大豆製品、チーズ等

表4：牛乳や乳製品

表5：油脂や油の多い食品

表6：野菜

食品交換表

表分類	食品群	1日に 摂取する単位	摂取目安 (1単位80kcal)
表1	穀物・芋 炭水化物の多い 野菜と種実	10	パン30g ごはん50g
表2	果物	1	りんご半分
表3	魚・肉・その加工品 卵・チーズ、 大豆とその加工品	4.5	鮭60g、卵50g 豚もも肉60g、 木綿とうふ100g
表4	牛乳と乳製品 (チーズを除く)	1.5	牛乳120ml ヨーグルト120g
表5	油脂、多脂性食品	1	調合油10g、バター10g
表6	野菜類 海藻、きのこ、こんにゃく	1.2	野菜300g
調味料	みそみりん、砂糖、 還元麦芽糖など	0.8	みそ40g 還元麦芽糖の甘味料40g または砂糖20g
嗜好品		(0~1)	還元麦芽糖ゼリーなど

食品交換表の問題点

食品交換表の大きな問題点。

それは、、、

数字(カロリーがグラム)だけを見て中身を見ていないこと！

例えば、表1で「パン30g」と「お米50g」は同じ扱いになっています。

しかし「パン」と「お米」は同じ穀物でも、栄養素や成分が大きく異なります。

また、糖尿病の患者にとって重要である血糖値の上がり方も大きく違います。

栄養素も成分も体への吸収スピードも違う食べ物を「穀物」というだけで同じに扱っています。

これは全ての表に言えることです。

人は十人十色です。

一人ひとり体の特徴や体質、ライフスタイルが異なります。

そのため、食品交換表だけを基準にした食事指導を当てはめると結果として、糖尿病の寛解ができないだけでなく、糖尿病を悪化させてしまうのです。

この『病院食は糖尿病を悪化させる(以下:当冊子)』では、糖尿病の栄養指導・食事指導における問題を提議し、新しい考え方に基づいて、糖尿病を寛解させる方法をお伝えします。

当冊子を見れば、数字だけでなく、糖尿病や食べ物・栄養の本質を見抜くことができるようになります。





カロリー神話

カロリー神話

「健康食＝カロリー制限」という考えが根底にあります。カロリー50%オフなどといった表示を多く見ます。もちろんカロリーを気にする必要はあります。しかし！カロリー制限だけに目が向き、食べ物やその食材の質を見ていません。そのため、病院食では根本の解決ができないのです。

ただ、病院食の場合は予算の関係上、主食(ご飯・パン)を多くしないと予算オーバーしてしまうという、悩みもあります。

そもそも、どうしてカロリー制限が間違いなのかというと、同じカロリーでも栄養素のバランスや成分が違うからです。数字上はカロリー数が同じでも、中身が違くと体への影響も変わってきます。

例えば、市販のショートケーキと著者が作った「おからケーキ」があります。

仮に2つのデザートが300kcalだったとします。

従来の糖尿病の食事指導の場合、2つとも同じ扱いになるのです。なのでおやつに市販のショートケーキを食べても、おからケーキを食べても良いとされます。

しかし、中身が全然違います。

2つの料理の中身

市販のショートケーキ：砂糖、薄力粉、バター、生クリーム、卵

おからケーキ：おからパウダー、サイリウムパウダー、ベーキングパウダー、ラカント、豆乳、卵、
バニラエクストラクト

サイリウム…オオバコ食物繊維のことです。便秘の解消、血糖値の急激な上昇を抑えられる効果がある他、
血中コレステロールの降下作用も期待できます。

ラカント…「羅漢果(ラカンカ)」の「高純度エキス」とトウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分。

全然違いと思います。糖尿病の寛解を目指す人にとって、ショートケーキとおからケーキ…あなたならどっちを食べてもらいますか？

私が言わなくてもわかりますよね。

冷静に考えれば、質を気にしないといけないことはわかりますが、食品交換表に縛られた従来の栄養学をベースとしていると「質を考える」ことが忘れられ、数字に囚われちゃうのです。

カロリー神話を捨てよう！

カロリー神話を信じていると体に悪い調味料や食品添加物を避けるという考えが二の次になります。そもそも、人の体は数字だけで測れるものではありません。栄養摂取は自分のライフスタイルや体調に合わせて決めるべきです。

そのためには、従来の栄養学でなく、各栄養素の特徴や質を理解した最新の栄養学を学び、糖尿病を寛解させていく必要があります。

また、人を相手にするため、数字や目に見えるもの以外でなく、その人の考え方や在り方など心についても勉強しないとけません。





高い糖質食を推奨

高い糖質食を推奨

食品交換表を基準とした病院食では、「炭水化物を60%」という高い糖質食を推奨しています。

糖尿病なのに食事の半分以上が「炭水化物」はおかしいですよね？

実際に糖尿病学会は「炭水化物は40%」と新しい基準を設けたのに対し、国の基準は今でも「炭水化物60%」です。

そして、多くの病院や施設で国の基準である「炭水化物を60%」を取り入れています。

さらに大きな矛盾が起こっています。

「食事をする前に血糖値を上げない薬を飲んで糖質を食べる」という矛盾です。

血糖値を下げる薬を飲むくらいなら、炭水化物の量と割合を減らせば良くないですか？

当たり前のように国の基準に従って、流作業のように日々の生活をこなしているので、冷静に考えれば明らかな矛盾に気づかないのです。

また、同じ炭水化物でも質が違います。「食品交換表の大きな問題点」でお話ししましたがパンとお米が同じ扱いになっています。

つまり、炭水化物というカテゴリーだけを気にして、細かな栄養分は気にしていないのです。

いかに食品交換表を基準とした病院食の一例を紹介します



食品交換表を基準とした病院食の一例

朝食 552kcal【炭水化物 81.7g = 角砂糖20.4個分 タンパク質 22.7g 脂質 17.4g】

内容：

ロールパン、低カロリージャム、オレンジ、牛乳、チキンフレーク和風サラダ（人参・みりん使用）

昼食 669kcal【炭水化物94.3g = 角砂糖23.6個分 タンパク質26.3g 脂質18.5g 塩分1.9g】

内容：

ごはん、カレーの中華風みそ（みりん、料理酒、上白砂糖使用）

肉団子の甘酢あん掛け（スーパーフライ、たまねぎ、ケチャップ、上白糖、片栗粉使用）

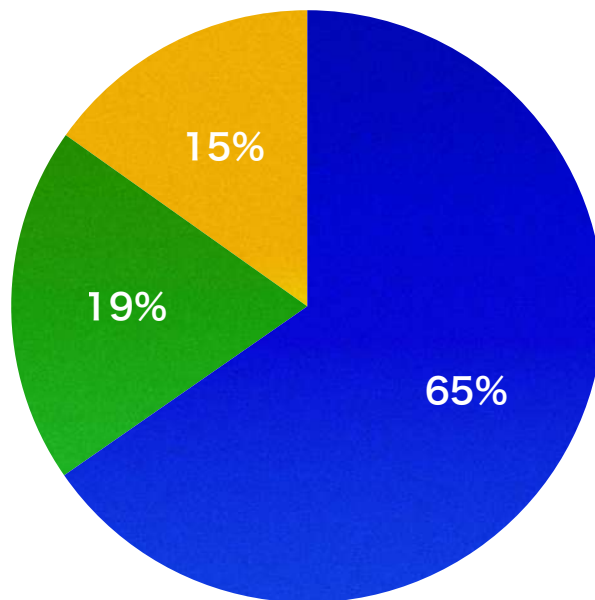
マッシュポテト

夕食 586kcal【炭水化物71.9g = 角砂糖18個分 タンパク質24.2g 脂質21.9g 塩分2.3g】

内容：

おにぎり、お好み焼き、白菜のショウガ和え（人参、みりん使用）、きのこソテー

● 炭水化物 ● タンパク質 ● 脂質



この献立の栄養成分合計は

炭水化物 247.9g (約65.4%) = 角砂糖約62個分

タンパク質 73.2g (約19.5%)

脂質 57.8g (約15.2%)

となっています。総カロリーー1807kcal

炭水化物は「糖質＋食物繊維」なのですが、**食物繊維を差し引いたとしても、糖質が多すぎます。**

食物繊維を意識して炭水化物を摂取する・炭水化物40%を設定する

食品交換表を基準とした病院食の一例を見てわかるように、数字(カロリー、炭水化物60%)だけを見ているから糖質に大きく偏った病院食になるのです。

食事の中の質を見ていないから、結果として、糖質制限しても糖尿病の寛解が進まないのです。

そのためには、「食物繊維を意識して炭水化物を摂取する」「炭水化物40%を設定する」ことを意識する必要があります。

食物繊維を意識して炭水化物を摂取すること

炭水化物には食物繊維が含まれています。

食物繊維は血糖値の上昇スピードを抑えるなど、血糖コントロールに役立ちます。

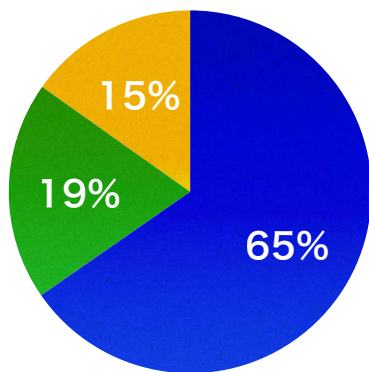
同じ炭水化物を取るなら、白米より玄米、品種改良された小麦より古代小麦など食物繊維が豊富な炭水化物を摂取するようにしてください。



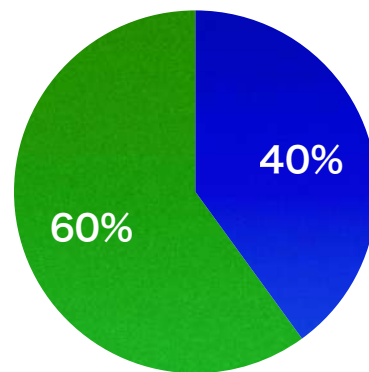
炭水化物40%を設定する

国が推奨している「炭水化物60%」でなく、糖尿病学会が推奨している「炭水化物40%」を基準として、食事の提供・食事指導を実施してください。

● 炭水化物 ● タンパク質
● 脂質



● 炭水化物 ● タンパク質と脂質





消化吸収を考慮しない糖質制限

消化吸収を考慮しない糖質制限

糖質を多く含む栄養素のひとつが炭水化物です。

糖尿病を寛解できない大きな問題点として、炭水化物を細分化せずに、ひとまとめにして「炭水化物」として扱うからです。

炭水化物には「単純炭水化物」と「複合炭水化物」があります。

単純炭水化物とは：

ブドウ糖（グルコース）やショ糖（スクロース）をはじめとする様々な糖類です。小さな分子なので体内ですぐに分解、吸収されます。

複合炭水化物とは：

単純炭水化物が集まって長くつながったものです。単純炭水化物よりも分子が大きいため、分解されて単純炭水化物になってからでなければ吸収されません。そのため糖の吸収スピードがゆっくりです。

従来の栄養学の考えに基づいた糖尿病の食事指導は「単純炭水化物」と「複合炭水化物」を分けておらず、炭水化物として扱っています。

従来の考え方では糖質150g/日と制限されていますが、

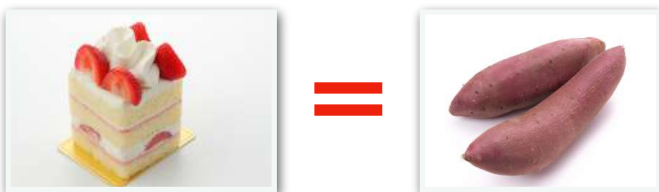
さつまいもから摂取する糖質150gと白砂糖から摂取する糖質150gが同じ「糖質150g」として扱われています。

しかし、体内に入ってから吸収スピード、血糖値の上昇スピードが全く異なります。

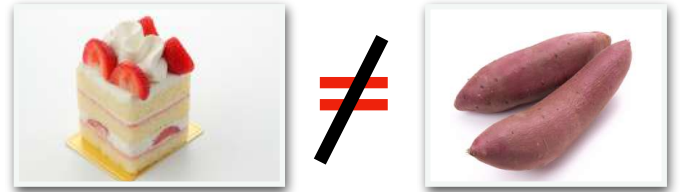
食べ物は体内でどのように消化・吸収・代謝されるかで良し悪しが変わります。

「単純炭水化物」と「複合炭水化物」が同じと思って食事続けていると、糖尿病を悪化させる恐れがあります。

食品交換表ではケーキとさつまいもが
同じ糖質扱い



糖尿病を寛解させる考え方
ケーキとさつまいもを同じ糖質として扱わない



血糖値の上がり具合を考慮していない

食品交換表では血糖値の上がり具合を考慮していません。
糖質60%の枠に当てはめることを考えているため、GL値などは考慮されていません。
そのため、「白米」と「さつまいも」が交換可能となっているのです。

※GL値とは

一般的な量の炭水化物を摂ったときの血糖値の上がり方を数値化したもの。
GL値が高いほど、血糖値の上がり具合が高くなります。

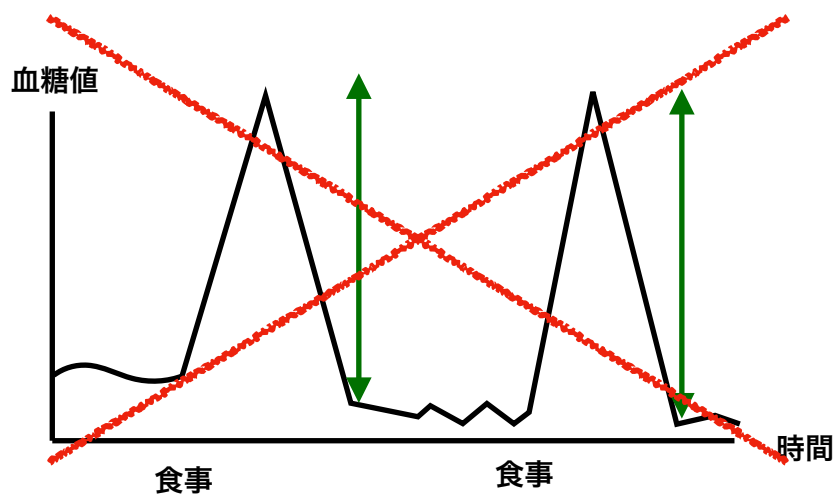
20以上	→	高GL値
19~11	→	中GL値
10以下	→	低GL値

ちなみに、白米のGL値は41。さつまいものGL値は19。

「さつまいも」の代わりに「白米」を食べた場合、糖質60%の枠に当てはめるという考え方ならば問題ないです。しかし、血糖値の上がり具合という考え方を持つと「さつまいも」の代わりに「白米」は問題ありです。

血糖値の上がり具合は糖尿病の寛解において重要視すべきことですが、従来の栄養学では考慮されていないのが現状です。

そのため、食品交換表に基づいた糖尿病治療は寛解せず、薬に頼らざるおえない状態になるのです。





脂質の本質を理解していない

脂質の本質を理解していない

脂質というのは、質により役割が全く違います。

しかし、食品交換表では役割の違いを考えず、先程の炭水化物と同様に、「脂質」としてひとくくりにしていきます。

例えとして、「マーガリン」と「オリーブオイル」はあなたも明らかに質が違うのがわかるはずです。しかし、従来の栄養学に基づいた食品交換表では「脂質」として扱っているので、料理に「オリーブオイル10g」をかけるのと「マーガリン10g」を混ぜるのも同じになるのです。

マーガリンには活性酸素を増やすトランス脂肪酸が含まれています。

オリーブオイルにはトランス脂肪酸は含まれていません。

そんな質の違いがあるにも関わらず、「マーガリン」と「オリーブオイル」は脂質として同じ扱いにされています。

同じ脂質と思って、トランス脂肪酸を含むマーガリンや質の悪い油を使い続けると、体に活性酸素が溜まり、糖尿病患者の特徴である血管のもろさを助長する危険性が高くなります。

食品交換表では同じ扱い



糖尿病を寛解させる考え方

オリーブオイル10gとマーガリン10gは違う



油の違いを知る

油の違いを知ることで、その人の体の状態に合わせ、何を摂取すれば良いかわかります。脂肪酸の分類は大きく分けて2つ、「脂」と「油」です。

「脂」は常温で固体

「油」は常温で液体の脂を指します。

今回の「オメガ」とついた名前のアブラは「油」を分類わけしたもので、分子構造の違いか「3」「6」「9」という番号がついていると思ってください。

オメガ3、6、9は体にとっての役割が全く違います。番号が違うだけで全く逆の働きをすることもありますし、酵素を取り合うこともあるので、どの脂肪酸をどれだけとるかが、健康を大きく左右します。

オメガ3

特徴：

オメガ6を摂りすぎた場合に起こる不均衡を調整する。

期待できる効果：

炎症を抑える、動脈硬化の予防、血中コレステロールの低下、血中の脂質の濃度低下、血圧調整、血液の粘性調整など

メリット：

炎症を抑制する働きをはじめ、アレルギー原因物質を抑制したり血圧を下げたり、血栓予防の効果もあるので生活習慣病の予防効果も高い。

デメリット：

非常に酸化しやすいため、保存状態が悪いと酸化が進み逆効果となる。また加熱料理に向かないため、使える料理に限りがある。



油の違いを知る

オメガ6

特徴：

器官組織のおもとに働きかけ、細胞膜の形成や中枢神経系の細胞膜構成にも関わる

期待できる効果：

血管の膨張とそれを抑える調整、血液の流動性の調整、中枢神経系の細胞膜構成、細胞膜の透過度調整など

メリット：

血中コレステロールの低下や認知機能改善効果がある。料理に幅広く使うことができる。

デメリット：

炎症を促進する働きがあるため、過剰になると、炎症を主とした様々な疾患を引き起こす。精製油を使用することにより、そのリノール酸が一部トランス化されたものであることがある。様々な料理に使われるため、過剰になりやすい。

過剰摂取により起こり得る症状：

リウマチ関節炎、喘息、乾癬、血小板凝集、アレルギー、炎症



油の違いを知る

オメガ9

特徴：

この中では唯一体内で作ることのできる脂肪酸。

中でも代表的な油はオリーブ油で、種々の特徴的なポリフェノールが含まれている

メリット：

悪玉コレステロールを取り除くことから、動脈硬化や高血圧、心臓血管疾患の予防効果が期待できる。

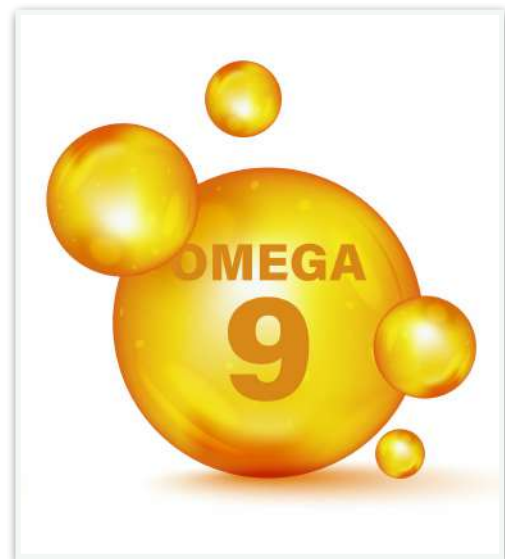
また腸を活性化させ便秘を改善したり予防したりする効果もある。


この中では最も酸化しにくいため、加熱に強い。

デメリット：

過剰になると肥満に繋がる可能性がある。日本において、オリーブオイルは偽物が非常に多いため、

見分けにくく、また本物は高価である。





どこにもなかった本当の糖尿病寛解レシピ
※「小麦・油・砂糖」不使用

豆腐の炊き込みご飯

材料

(4～6人前)

- ・米・・・2合
- ・木綿豆腐・・・1丁
- ・干し桜エビ・・・5g
- ・干し椎茸・・・2個
- ・かつお節・・・1パック

【調味料】

- ・酒・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1
- ・うす口醤油・・・大さじ3
- ・水・・・300ml



作り方

- ① 米は炊く30分ほど前に研ぎ、ザルに上げておく。豆腐は重しをしておく。
- ② 豆腐は水をきり、適当な大きさにちぎる。干し椎茸は石づきを取り、手で細かく砕く。
- ③ 米に【調味料】と2の豆腐と干し椎茸、干し桜エビを入れ、かつお節を上から全体にかける。
- ④あとはスイッチポンで炊飯器にお任せ！

ポイント

- ・乾物を使うことで、出汁がいらず、簡単にできます。
- ・キノコ類は放射能を吸着しやすいので、安心な干し椎茸を選んでください。

炊飯器で作るおからケーキ

材料

(5合炊き炊飯器1台分)

- ・おからパウダー・・・60g
(微粉末のもの)
- ・サイリウムパウダー・・・6g
(無糖のナッツミルクでも可)
- ・ベーキングパウダー・・・5g
- ・ラカント・・・70g
- ・豆乳・・・300g
- ・卵・・・2個
- ・バニラエクストラクト・・・大さじ1
(バニラエッセンス小さじ1/2でも代用可)



作り方

- ① 卵と豆乳をボウルに入れて、ホイッパーでよく混ぜる
- ② その他の材料を炊飯器に入れて混ぜる
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、炊飯器の早炊きボタンで2回炊く
(半量で作る場合は、早炊きボタン1回でOK)
- ④ 竹串を刺し、何もついてこなかったら出来上がり(火が通るまで炊飯する)

ポイント

- ・サイリウム(サイリウムハスク)とはオオバコ(オオバコ)の食物繊維のことです。
便秘の解消、血糖値の急激な上昇を抑えられる効果がある他、血中コレステロールの降下作用も期待できます。購入する際は、甘味料などの入っていない純粋なサイリウムを購入してください。
- ・血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの降下作用があるため、疾患をお持ちの方や内服されている方は、必ず医師の指示に従い適切に使用してください。
- ・サイリウムを食べたらお水をしっかりと飲んでください。

こまつなの寒天プリン

材料

(6人分)

- ・小松菜・・・1束
(ケールでも代用可)
- ・豆乳・・・200g
- ・ココナッツミルク・・・200g
- ・ラカント・・・60g
- ・ラム酒(ダークラム)・・・大1
(バニラエッセンス数滴でも代用可)
- ・粉寒天・・・3g




作り方

- ① 小松菜はさっとゆでて、ぎゅっと水気を絞っておく
- ② 材料を全て鍋に入れ(粉寒天は水分の上に入れる)ハンドブレンダーでスムージーのようにする
(ハンドブレンダーがなければ、ミキサーでも大丈夫です)
- ③ 火にかけて、中火で加熱。混ぜながら沸騰させ、沸騰したら弱火で1分程加熱。
粉寒天を完全に溶かす
- ④ ココットやコーヒーカップなどに6等分し、冷やし固める。

ポイント

- ・ココナッツミルクは漂白剤などが使われてないものを選びましょう。



さいごに
糖尿病を寛解させるには

糖尿病を寛解させるには

「糖尿病治療＝食事指導が中心」ということが定着し、病院食を中心として、食品交換表を元に食事指導が行われています。

しかし、糖尿病患者は増え続けています。増え続ける問題の一つとして、食事指導・管理をしているにも関わらず寛解してない人が多すぎるのです。

寛解しない大きな問題点として、食品交換表を基にした50年遅れている日本の栄養学の考え方にあることをお話ししました。

あなたは、当冊子でお話しした内容を聴いてどう感じましたか？

「数字だけでなく、質を気にするのは分かったけど、色々考えるのは結局ややこしいから、カロリーさえオーバーしなければいいんじゃない？」

と思った方はここで読むのをストップして頂いて大丈夫です。考えは人それぞれで、その考えを否定することはしませんが、私とは考えが違うのだと思います。

逆に、、、

「数字だけでなく、食材の質を考えた最新の栄養学を学び、生活に合わせて食事を摂り続ければ糖尿病は寛解できる！」

と思ったあなたは、、、

さらに、最新の栄養学「ホリスティック栄養学」の考えを基にして、糖尿病の寛解・予防に取り組んでいる、糖尿病フードセラピー講座スタートアップセミナーを受けてください。

従来の数字だけを見て、質を見ない食品交換表に縛られることのない、質を重視する新しい知識・考え方を身につけ、糖尿病の予防・寛解を目指しましょう！

 **スタートアップセミナーはこちら**