CDEJのための情報アップデート

2005年版「日本人の食事摂取基準」の糖尿病患者への具体的活用

東京医科歯科大学医学部栄養管理室 鳥越 純子

新しい食事摂取基準の適用対象は「健康人」でありますので、「何らかの疾患を有し、特有の食事療法、食事制限が適用されている患者」となる、糖尿病患者さんには基本的には現在と変わらず疾患別の基準を使用し、今回の食事摂取基準は一部活用に留めるとよいと思います。

新基準の「摂取量の評価」と「栄養計画の立案」は、エネルギーと栄養素、さらに対象が個人か集団かに分けて評価ないし立案します。健康人が、BMI 18.5以上25.0未満であれば、摂取量は概ね適切であると判断しますが、糖尿病患者に対しては、BMIに加え、血糖値など生化学的測定値や臨床情報、食事記録なども評価の対象となります。これらの結果を踏まえ、個人に合わせた栄養計画を立案し、その人により合った栄養量を見出していくこととなります。この評価・計画の際、管理栄養士は医師の指示を遵守するだけでなく、積極的に意見し、医療スタッフの一員として責任を果たしていく事が期待されます。

新基準では、健康の維持・増進と生活習慣病のリスク低減を目的として「目標量」(表1)が示されておりますが、糖尿病の合併症予防と合致します。

表1 目標量が設定されている栄養素と目標量(30～49歳)
注) %エネルギー：総エネルギーに占める各栄養素のエネルギーの割合

栄養素	目標量		
	男性	女性	
たんぱく質	20未満%エネルギー		
脂質	総脂質 20以上25未満%エネルギー		
	飽和脂肪酸 4.5以上7.0未満%エネルギー		
	n-3系脂肪酸	2.6g以上	2.2g以上
	n-6系脂肪酸	10未満%エネルギー	
	コレステロール	750mg未満	600mg未満
炭水化物	50以上70未満%エネルギー		
食物繊維	20g	17g	
カルシウム	600mg		
ナトリウム	10g未満(食塩相当量で)	8g未満(食塩相当量で)	
カリウム	2,900mg	2,800mg	

以前より食物繊維やナトリウムは、目標値が設定されていましたが、今回、脂質についても踏み込んだ基準が示されました。糖尿病においても、動脈硬化性疾患が生命予後を左右することになりますので、脂質の量だけでなく、質の具体的指導が必要となります。総脂質量、コレステロールは従来どおりの管理いい(目標量は、栄養計画における目標値ではない!)が質については目安となる脂肪酸成分表に未収載食品が多く、組成が分析されていても多価不飽和脂肪酸の内訳(n-6, n-3系の総量)が簡潔にまとめられていないのが現状です。そのため脂質の質にまで踏み込んだ管理は難しく、活用には今後の課題が残ります。

新しい食事摂取基準の使用は、管理栄養士の裁量に任されています。「日本人の食事摂取基準(2005年版)」をよく読み、対象に合わせた活用の仕方をじっくり考える必要があるでしょう。