



## 《糖尿病と食事～食品交換表を活用してバランスの良い食生活を！～》



### 基本的な考え方

「〇〇を食べてはいけない」ではなく、必要な量をバランスよく食べることが大切です。「甘い物を控えればよい」「単に食べる量を少なくすればよい」というのは誤解です。

実際の食事については、医師や栄養士の指示にしたがってください。ここでは、基本的な考え方をご紹介します。



### どのくらいの量を食べればよいのか？

性別、年齢、肥満度、日常の活動量、血糖値、合併症の有無などにより、適正なエネルギー量(カロリー)が指示されますので、それを守りましょう。

カロリーの計算は、80kcalを1単位として考えます。

成人男性	1日 1400～1800kcal	1日 18～22 単位
女性	1日 1200～1600kcal	1日 15～20 単位



### 1日3食、同じくらいの量を食べる

食事の回数を減らしたり、1回の食事に偏った「まとめ食い」をすると、1回の食事量が増え、食後急激に血糖が上昇したり、体脂肪もつきやすくなります。



### 栄養バランスが偏らないようにする

決められたカロリー内で、必要とする栄養素をバランスよく食べるために、「糖尿病食事療法のための食品交換表」(文光堂)を利用します。

交換表では、栄養素が6つのグループ(表)に分けられ、それぞれの食品の種類と1単位(=80kcal)ごとの量(g)が記されています。主たる食品の1単位の分量をだいたい覚えておきましょう(例えば、「ごはん 50gは小茶碗 1/2 杯」など)。表の「1日量の目安」を参考にしてください。



表	主な栄養素		主な食品の1単位(80 kcal)の量	1日量の目安
1	炭水化物	主食	御飯 50g、パン 30g、うどん(ゆで)80g、そば(ゆで)60g、とうもろこし(芯含む)180g、じゃが芋 110g、さつま芋 60g	全体の 40～60% になるように
2		果物	りんご 180g、みかん 270g、バナナ 170g (全て皮含む)	1単位
3	たんぱく質	魚介・肉・卵・チーズ・大豆	鱈 100g(大1切)、鰹 60g(中1尾)、鮭 60g(中2/3切)、豚ロース 40g、牛ロース 30g、卵 50g(小1個)、プロセスチーズ 20g、納豆 40g、絹豆腐 140g(1/2丁)、ロースハム 40g(2枚)	全体の 20～30% になるように
4		牛乳・乳製品	牛乳 120g、ヨーグルト(全脂無糖)120g	1.4単位
5	脂肪	油	バター、マーガリン、サラダオイル、マヨネーズ 10g、ベーコン 20g	1～2単位
6	ビタミン、ミネラル	野菜・海藻等	300g(緑黄色野菜や淡色野菜を組み合わせる) (きのこ、わかめ、こんにゃくなどはカロリー0)	1単位



### 食事療法は続けることが大切です

「3食とも、主食は炭水化物を多く含む食品、おかずはたんぱく質を多く含む食品、そして野菜や海藻類もちゃんと取る」、「体重が1キロ以上増えないようにする」など、自分でチェックできる目標を持つのもよいと思います。外食時は単位数を調整するのが難しくなります。注文時にご飯を半分にしてもらう等の工夫をしたり、多い分を食べ残す勇気をもつことも大切です。