

糖尿病交換表の使い方

目次

- 糖尿病の食事療法とは
- 食事療法のポイント
- 「食品交換表」とは
- 「食品交換表」の特徴
- 「食品交換表」の使い方
- エネルギーダウンのABC

糖尿病の食事療法とは

糖尿病食 = 健康食

糖尿病食は決して制限食ではありません

体格、年齢、生活に適切な食事量と栄養バランスです

糖尿病の食事療法のポイント

正しい食生活が基本です！！

- POINT① **量** 1日の食事の適量を守る
- POINT② **質** 栄養バランスよく食べる
- POINT③ **摂り方** 規則正しく毎日続ける
- POINT④ 健康食品だけに頼ってはダメ！

「食品交換表」とは

糖尿病の食事療法が簡単に実践できるように作られた本です。

使い方はとっても簡単！！

適正なエネルギー量で、しかも栄養のバランスのとれた食事の献立が手軽にできるように工夫されています。



「食品交換表」の特長①

含まれている栄養素が似ている食品ごとに6つの表にグループ分けしてあります。

主に 炭水化物 を含む食品		表1 穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)
		表2 くだもの
主に たんぱく質 を含む食品		表3 魚介、肉、卵、チーズ、大豆、大豆製品
		表4 牛乳、乳製品(チーズを除く)
主に 脂質 を含む食品		表5 油脂、多脂性食品
主に ビタミン・ミネラル を含む食品		表6 野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにやく

(日本糖尿病協会編 第6版糖尿病食事療法のための食品交換表より)

Stay Healthy & Smile SARAYA

「食品交換表」の特長②

1単位=80kcal ... 食べる量をはかるものさし

それぞれの食品のカロリーを細かく覚えなくても1単位の分量を覚えればだいたい食べ物のカロリーの見当がつかます。

 ご飯・1単位=50g	 食パン・1単位=30g	 あじ・1単位=60g	 豚肉もも・1単位=60g
 うどん・1単位=20g	 ジャガイモ・1単位=110g	 豆腐・1単位=100g	 まぐろ・1単位=30g
 りんご・1単位=150g	 もも・1単位=200g	 野菜・1単位=いろいろとりあわせて300g	



Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

「食品交換表」の特長③


食品の交換

● 同じ表の食品は同じ単位ずつ交換できる ●

 表1 \rightleftharpoons  表1 \rightleftharpoons  表1

ご飯茶碗1杯=2単位 食パン6切1枚=2単位 さつまいも140g=2単位

● 違う表の食品とは交換できない ●

 表1 $\not\rightleftharpoons$  表2 $\not\rightleftharpoons$  表3

ご飯茶碗1杯=2単位 すいか400g=2単位 たまご2個=2単位

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

「食品交換表」の使い方

★ステップ 1★

1日の指示エネルギー量を単位に変換する

1日の指示エネルギー量 **1600kcal** \rightarrow 1日の指示単位 **20単位**

(1600kcal ÷ 80kcal = 20単位)

● 食品交換表の中から1日に20単位分の食品を選んで献立をたてればよい ●

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

「食品交換表」の使い方

★ステップ 2★

- 1日の指示単位を表1～表6へ栄養のバランスがよいように振り分ける。
- 主治医や管理栄養士が、食習慣や嗜好、合併症の有無などから振り分け単位を決定します。

● 1日の単位の振り分け例(指示カロリー1600kcal/20単位)

20単位	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	11	1	4	1.5	1	1	0.5

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

「食品交換表」の使い方

★ステップ 3★ 朝食・昼食・夕食・間食に配分する

(20単位の配分例)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日の指示単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	3	1	1	1.5	1	0.3	0.5
昼食	4		1			0.3	
夕食	4		2			0.4	
間食							

朝食・昼食・夕食・間食への配分原則

- 表1・表3・表6の食品は、朝・昼・夕に均等に配分する
- 表5と調味料はその日の料理に合わせて使用し、合計が1日の指示量を超えないようにする
- 表2と表4の食品は3食に配分するか間食にする

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

「食品交換表」の使い方

★ステップ 4★ 献立をたてる

① 使う食品とどんな料理にするか考える。

表3 主菜 (たんぱく源となる魚介や肉、卵、大豆のおかず)

表6 副菜 (ビタミン・ミネラル源となる野菜・きのこ類のおかず)

表6 汁物 (主菜や副菜で足りない栄養素を補う)

表1 主食 (炭水化物源となるご飯、パン、麺類)

② 何単位使うか決める
③ 分量をはかって量を確認して調理

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

「食品交換表」の使い方

★ステップ 4★

献立をたてる



献立作成のコツ

- 1日の中で、主食・主菜の種類の変化をつける
- 調理方法(揚げる、炒める、蒸すなど)に変化をつける
- 和食・洋食・中華など、バリエーション豊かに
- 味付けに変化をもたせる
- どんぶり物はなるべくさける



Copyright © 2018 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

エネルギーダウンのABC

A 低エネルギーの食品を積極的に

★肉や魚は脂肪の少ないものを

★きのこや野菜などでボリュームアップ

B 油控えめの調理法を

★揚げる>炒める>煮る>蒸す>網焼き>ゆでる

★フッ素加工のフライパンを

★材料をゆでてから炒めると少量の油で調理できる

C 薄味を心がけて

★新鮮な食材で素材の味を活かす

★香味野菜や柑橘類をきかせて

★低カロリー・甘味料をうまく使って



Copyright © 2018 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。