

# 集団栄養指導のご案内

日時 10月7日(木曜日) 14時から(1時間程度)

場所 1階機能訓練室にて

内容 テーマ 健康を守るための食事

(糖尿病について3<食品交換表の使い方②>)

\*参加ご希望の方は、外来看護師までお願いします

## <前回内容> 糖尿病について②～食品交換表の使い方①～

### ○糖尿病の食品交換表とは？

糖尿病の食品交換表とは、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の事を言います。

食品交換表は、適正なエネルギー量で、しかも栄養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たものです。

### ★食品を6つの表で分類

食品交換表では、普段食べている食品を6つの表と調味料に分類。各表は、ほぼ同じ栄養素を含む食品をそれぞれ1つにまとめてあります。

- 表1・2-主に炭水化物を含む食品
- 表3・4-主にたんぱく質を含む食品
- 表5 -主に脂質を含む食品
- 表6 -主にビタミン・ミネラルを含む食品

### ★調味料

砂糖、みそ、はちみつ、塩、しょうゆ、酢、ソース、香辛料など。

### ★80キロカロリーが1単位

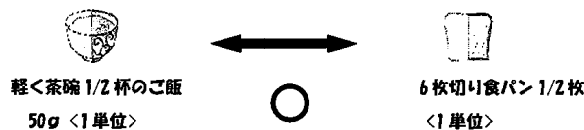
食品交換表では、80キロカロリーに相当する食品の重量を1単位と定めています。そして、各表に属する一つ一つの食品について、1単位(80キロカロリー)当たりの重量(g)が表示してあります。つまり、1日に何単位食べられるかという考え方でカロリー計算を行うのです。

<p><b>表1 ご飯・パン・麺類、いも類</b></p> <p>炭水化物の多い野菜や豆など</p> <p>ごはん・1単位 50g 小でいも(かんぴょう)半杯 食パン・1単位 30g 1/6枚切りの約半枚 ゆでうどん・1単位 80g じゃがいも めんこし 豆</p>	<p><b>表3 魚介、肉、卵、チーズ、大豆とその製品</b></p> <p>豚肉(もも)・1単位 80g あぶら身を除いた豚肉 卵・1単位 50g(中1個) あじ・1単位 80g 鶏身(肉腿)が130g とうふ(もめん)・1単位 100g チーズ・1単位 20g(25×15×5 1枚)</p>	<p><b>表5 油脂、多脂性食品</b></p> <p>マヨネーズ 油 バター 1単位 10g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベークン</li> <li>・パウチ</li> <li>・アーモンド等</li> </ul>
<p><b>表2 くだもの類</b></p> <p>バナナ・1単位 100g(1本) みかん・1単位 200g(中2個) りんご・1単位 150g(中1/2個) かき・1単位 150g(中1個)</p>	<p><b>表4 牛乳、乳製品(チーズを除く)</b></p> <p>牛乳(普通牛乳) 1単位 120ml ヨーグルト 1単位 120g</p>	<p><b>表6 野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃく</b></p> <p>*野菜はいろいろ合わせて300gが1単位です*</p> <p>きのこ類 こんにゃく 海藻類</p>

### ★食品の交換(同じ表の食品を同じ単位数で交換)

同じ表の食品は1単位当たりの栄養素がほぼ同じなので、同じ単位数であれば、エネルギー量と栄養バランスを保ったまま交換が可能です。たとえば、共に表1の食品に分類されるごはんと食パンは、ほぼ同じ栄養成分を含んでいるので交換することができます。

(例) 表1のご飯と軽く茶碗1/2杯50g(1単位)と表1の食パン6枚切り1/2枚(1単位)は交換して食べることができます。



ご飯50gと卵1個は同じ1単位ですが、ご飯は表1、卵は表3なので含まれる栄養成分が違うのでごはんの代わりに卵を交換する事はできません。もしごはんの代わりに卵を食べたとすると、炭水化物が減ってたんぱく質が増え、全体の栄養バランスが変わってしまいます。

