

エネルギーの摂取量と食事

1日の適正な摂取エネルギー量の考え方

- 適正な摂取エネルギー量は、身長、体重、年齢、身体活動量などを考慮して決定します。

〈摂取エネルギー量算定の目安〉



日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版、6頁日本糖尿病協会／文光堂、2013年より引用

炭水化物量を把握することと糖質制限の違い

食事に含まれる炭水化物の適正な配分は摂取エネルギーの50~60%です。

食後の血糖値は主に食事に含まれる炭水化物(厳密には糖質)の量によって変動するので、血糖コントロールを行う上で、食事中にどれだけ炭水化物(糖質)量が含まれているかを把握することは大切です。ただし、この考えが糖質制限食に結びつくことがあ

り、注意が必要です。極端な糖質制限食は長期的には腎症や動脈硬化の進行などが懸念され、決して勧められません。



日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版、7頁日本糖尿病協会／文光堂、2013年より引用

食物繊維を増加させる

食物繊維には食後の血糖上昇を抑えたり便通を改善させる効果があり、さらに水溶性食物繊維には血中コレステロールの上昇を防ぐ作用もあるなど、健康を保つうえで重要な働きがあります。

糖尿病の治療と動脈硬化の予防、健康保持のために毎日の食事で食物繊維を多く(1日20~25g)摂るように努めましょう。



日本糖尿病学会編・著：糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版、8頁日本糖尿病協会／文光堂、2013年より引用

医療機関も使用する 信頼のブランド

マービーは、1971年の発売から全国の医療機関などで使われ続けております。低カロリー甘味料をはじめ、ジャム、キャンディ、水ようかん、プリンなどを取り揃えた、カロリーコントロールが必要な方へ、豊かな食生活を提案する食品のトータルブランドです。



〈お問い合わせ〉
株式会社ハーバー研究所
☎0570-200-404
<https://www.haba.co.jp/>

無添加主義
HABA
HEALTH AID BEAUTY AID



●「マービー」、「MARVIE」は登録商標です。