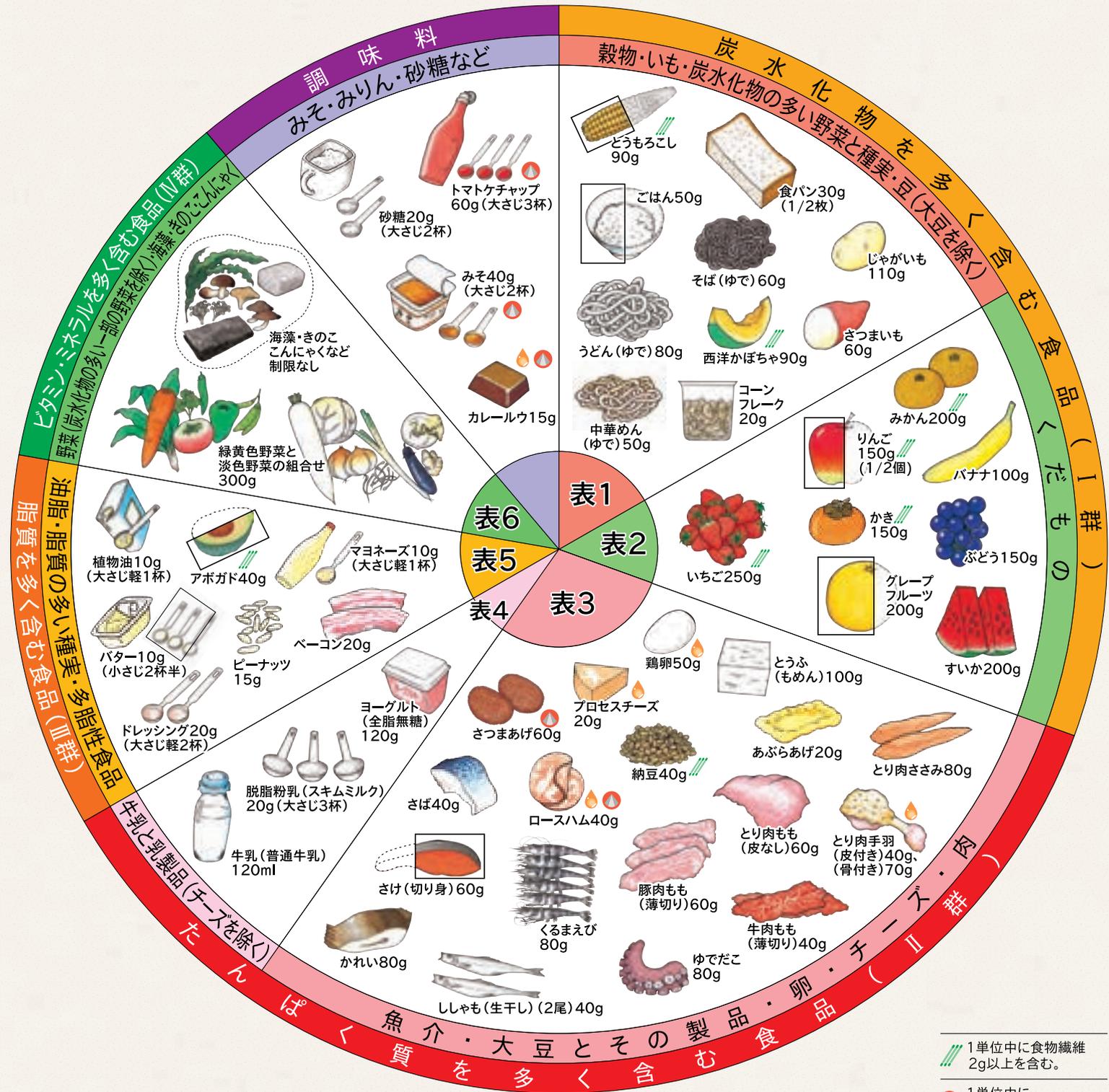


# 6つの食品グループと調味料



- 食品の交換は、必ず同じ表の中で行いましょう。
- 含まれている栄養素が似ている食品を同じグループにまとめてあります。
- 表中の重量はエネルギー80kcalを含む食品の重量(1単位)を示しています。
- イラストは可食部の重量を記載しています。

- /// 1単位中に食物繊維2g以上を含む。
- 🔥 1単位中に食塩1g以上を含む。
- 🔥 1単位中に脂質5g以上を含む。

## 栄養バランスのよい食事にするための単位配分例

「毎日食べる食品」を3食に配分します。食事は1食ごとで管理しましょう。

	毎食食べる食品			1日に食べる食品			
	表1	表3	表6	表5	調味料	表2	表4
1,600kcal (20単位) (60%) の場合	10.0単位	4.5単位	1.2単位	1.0単位	0.8単位	1.0単位	1.5単位
あなたの指示エネルギー量							
kcal	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位

### し好食品

せんべい 20g    シュークリーム 35g    ビール 200ml    日本酒 70ml

原則として好ましくありません。主治医や管理栄養士の指導を受けてください。

株式会社ハーバ研究所 HABA HEALTH AID BEAUTY AID

# エネルギーの摂取量と食事

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、6～8頁日本糖尿病協会／文光堂、2013年より引用

## 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〉

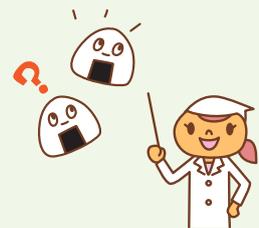


## 炭水化物量を把握することと糖質制限の違い

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。



## 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。



## 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〉  
株式会社ハバ研究所  
☎0570-200-404  
<https://www.haba.co.jp/>

HABA  
HEALTH AID BEAUTY AID

★パッケージデザイン等は予告なく変更されることがあります。  
※粉末甘味料は砂糖と比べてカロリー50%カット、200kcal/100g

液状甘味料は砂糖と比べて固形分換算でカロリー45%カット、165kcal/100g

