

株式会社ハーバー研究所 メディカルフーズ事業部情報誌

当情報誌は、臨床現場でご活躍いただいている先生方の生の声をお届けする事により、他の先生方との情報交換の場として、食品のより有用で効果的な活用ができるようになる事を目的としています。本号では、糖尿病の栄養指導について、2つの医療機関さまでの事例をご紹介します。

編集：(株)ハーバー研究所 研究開発部

第24号

[目次]

■食品交換表の活用の幅を広げる糖尿病栄養指導の提案

…東京都 国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 栄養部 山本恭子

■オーダーメイドな栄養指導を目指して

…静岡県 浜松医科大学医学部附属病院 栄養部 増田えり子

■食品交換表の活用の幅を広げる糖尿病栄養指導の提案

…国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 栄養部 山本恭子



【はじめに】

当院は、東京都港区虎ノ門にある、昭和33年開院の病床数819床の総合病院です。当院の基本理念は、「医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし、その時代時代になしうる最良の医療を提供すること」です。

栄養部はその理念の元、食事をとおして虎の門病院を利用する方の治療、療養、より良い健康管理をお手伝いしています。

食事提供では、病院職員の調理師、栄養士が中心となり、安心・安全であることはもちろん、入院生活の楽しみになるような食事づくりに努めています。

また、栄養管理では栄養サポートチーム、摂食嚥下サポートチーム、がんサポートチームの他、多職種からなる診療チームに管理栄養士が参画し、治療・療養を栄養の面からお手伝いしています。

栄養相談は、栄養相談室、病棟、外来化学療

法室、血液透析室等での対面相談の他、電話を利用した相談が可能です。各種疾患、手術後の食事のとり方、摂食・嚥下障害(飲みこみにくさ等)、移植治療後の栄養改善等に対応し、年間6000件程度の相談をお受けしています(当院ホームページより)。

その中でも糖尿病の栄養相談は、年間1600件程度実施しています。

当院での糖尿病栄養相談では、表計算ソフトのエクセルを利用した「食糧構成表」を用いることがあります。

食糧構成表は、糖尿病食事療法のための食品交換表に掲載されている食品分類表を元に作成しています。

食品の分類 / 食品の種類	
炭水化物を多く含む食品 (I群)	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
たんぱく質を多く含む食品 (II群)	表3 魚介、肉、大豆とその製品、卵、チーズ
	表4 牛乳と乳製品(チーズを除く)
脂質を多く含む食品 (III群)	表5 油脂、脂質の多い種実、多脂性食品
ビタミン・ミネラルを多く含む食品 (IV群)	表6 野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃく
調味料 みそ、みりん、砂糖など	

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13頁、文光堂、2013より引用改変

食品の分類 / 食品の種類

		1単位(80kcal)あたりの 栄養素の平均含有量		
		炭水化物 (g) 4kcal/g	たんぱく質 (g) 4kcal/g	脂質 (g) 9kcal/g
表1	穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)	18	2	0
表2	くだもの	19	1	0
表3	魚介、肉、大豆とその製品、卵、チーズ	1	8	5
表4	牛乳と乳製品(チーズを除く)	7	8	4
表5	油脂、脂質の多い種実、多脂性食品	0	0	9
表6	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃく	14	4	1
調味料	みそ、みりん、砂糖など	12	3	2

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13頁、文光堂、2013より引用改変

食品分類表は、右側に1単位あたりの栄養素平均含有量というのが、各表毎に明記されています。表毎に何単位摂取できているかを把握するだけで、その食事の炭水化物、たんぱく質、脂質の重量まで計算できます。

【食糧構成表の活用】

当院の1600kcalの食糧構成表です。個々の指示エネルギー量に合わせて、患者さんの食習慣や食事療法への思いを伺いながら、炭水化物の割合を決めて、単位を割り振ります。この食糧構成表は、エクセルで作成されているので、各表の単位と1単位あたりの栄養素平均含有量をリンクさせています。

		糖尿病の食糧構成表				
		あなたのエネルギー量: 1600 kcal				
		単位: 20.0 単位				
指示単位の振り分け(例)						
栄養素	表	食品の種類	単位	目安重量(g)	栄養素平均含有量(g)	
					炭水化物	たんぱく質
炭水化物	1	ご飯	9	150/食	162	18
	2	いも	0		0	0
	2	果物	1	150	19	1
たんぱく質	3	魚介類	1	80	1	8
		肉類	1	60	1	8
		卵類	1	50	1	8
		大豆製品(豆腐等)	1	100	1	8
		その他	1		1	8
4	牛乳	1.5	180*	21	6	4
	ヨーグルト					
5	油脂類	1.5	20	0	0	13.5
ビタミン	6	野菜類	1.2	300~	16.8	4.8
		緑黄色野菜				
		淡色野菜				
調味料	調味料	みそ	0.8	10	9.6	2.4
		さとう				
合計単位**			20.0		233.4	72.2

* 市販の牛乳は200ml入りが多いので1.7単位になる。
** 不足分の0.5単位は、その日の献立で調整する。

虎の門病院・栄養部

表に単位を入力すると、その単位に合わせて栄養素平均含有量の部分に変化するように計算式を入れておくことで、栄養相談時に、その場で患者さん個々の食習慣に合わせた単位配分を考えることができます。

栄養素平均含有量のセルに計算式を挿入する

表1の1単位あたり栄養素平均含有量

9単位×18g=162g

=E11*18

栄養素	表	食品の種類	単位	目安重量(g)	栄養素平均含有量(g)		
					炭水化物	たんぱく質	脂質
炭水化物	1	ご飯	9	150/食	162	18	0
		いも	0		0	0	0
	2	果物	1	150	19	1	0
たんぱく質	3	魚介類	1	80	1	8	5
		肉類	1	60	1	8	5
		卵類	1	50	1	8	5
		大豆製品(豆腐等)	1	100	1	8	5
		その他	1		1	8	5
	4	牛乳	1.5	180	21	6	
	ヨーグルト						
5	油脂類	1.5	20	0	0	13.5	
ビタミン	6	野菜類	1.2	300~	16.8	4.8	
		緑黄色野菜					
		淡色野菜					
調味料	調味料	みそ	0.8	10	9.6	2.4	
		さとう					5
合計単位**			20.0		233.4	72.2	

これは、栄養相談を継続している患者さんでも、指示量見直しの際や活動量に合わせて目標栄養量を調整する時に活用できるほか、炭水化物の割合を変更する場合や、食品の好き嫌いがある患者さんの栄養相談時にとっても便利です。

指示単位の振り分け(例)

栄養素	表	食品の種類	単位	目安重量(g)	栄養素平均含有量(g)		
					炭水化物	たんぱく質	脂質
炭水化物	1	ご飯	9	150/食	162	18	0
		いも	0	110	0	0	0
	2	果物	1	150	19	1	0
たんぱく質	3	魚介類	1	80	1	8	5
		肉類	1	60	1	8	5
		卵類	1	50	1	8	5
		大豆製品(豆腐等)	1	100	1	8	5
		その他	1		1	8	5
4	牛乳	1.5	180*	21	6	4	
	ヨーグルト						
5	油脂類	1.5	20	0	0	13.5	
ビタミン	6	野菜類	1.2	300~	16.8	4.8	
		緑黄色野菜					
		淡色野菜					
調味料	調味料	みそ	0.8	10	9.6	2.4	
		さとう					5
合計単位**			20.0		233.4	72.2	

そして、当院はまだ実現に至っていませんが、病院のホームページ内に食糧構成表を保存するか、フリーのクラウドサービスを利用することで、食糧構成表をインターネット上で探すことが可能となりますので、リンク先のアドレスからQRコードを作成することができます。

患者さんは、このQRコードを読み取れば、食糧構成表を携帯やタブレット、パソコンにインストールしていろんな食事パターンを試すことができます。

QRコードで各自の端末にインストールできる

スマートフォンのスクリーンショットとQRコードのイメージ。スクリーンショットには「糖尿病の食糧構成表」という表が表示されており、QRコードが赤い円で囲まれている。また、「あなたのエネルギー量: 1600 kcal 単位: 20.0 単位」という情報も表示されている。



炭水化物(糖質)量の計算方法をマスターする

● 炭水化物 (g) = 糖質量 (g) = 1単位あたりの炭水化物量 (g) × 摂取単位数

EX)

ごはん150gの炭水化物量を求めるには？
 ごはん 150g ÷ 50g = 3単位
炭水化物量 = 18g × 3単位
 = **54g** (食品成分表で計算した場合55g)

【カーボカウントの参考としての活用】

1 単位あたりの栄養素平均含有量はカーボカウントにも活用できます。

栄養素	表	食品の種類	単位	目安重量 (g)	栄養素平均含有量 (g)			
					炭水化物	たんぱく質	脂質	
炭水化物	1	ご飯 いも	9	150/食	162	18	0	
	2	果物	1	150	19	1	0	
たんぱく質	3	魚介類	1	80	1	8	5	
		肉類	1	60	1	8	5	
	大豆製品(豆腐等)	卵類	1	50	1	8	5	
		その他	1		1	8	5	
	4	牛乳 ヨーグルト	1.5	180*	21	6	4	
脂質	5	油脂類	1.5	20	0	0	13.5	
ビタミン	6	野菜類	1.2	300~	緑黄色野菜	16.8	4.8	1.2
		淡色野菜			0			
調味料	調味料	みそ	0.8	10	9.6	2.4	1.6	
		さとう			5	0		
合計単位**			20.0		233.4	72.2	45.3	

食糧構成表に基づいた食事療法が行えていれば、単位によるエネルギー摂取量を把握すると同時に炭水化物量を簡単に算出することが可能です。この計算式は、炭水化物をほぼ糖質として計算することで、食品の糖質量を推測することができる、簡便な計算方法です。

例えば、ごはん 150g の炭水化物量を求めるには、ごはん 50g で 1 単位ですので、3 単位、表 1 の 1 単位あたりの炭水化物量は 18g なので 3 単位を乗ずることで、ごはん 150g 当たりの炭水化物量は 54g であることがわかります。この方法は、食品ごとの厳密な糖質計算はできませんが、2 型糖尿病でインスリン分泌がある患者さん、複雑な計算が苦手な患者さんにはお勧めの方法です。

この計算方法を使って、各表毎の合計に食品分類表に記載されている、1 単位当たりの炭水化物の含有量を乗じることで、患者さんの食事記録から 1 食の摂取エネルギー量と炭水化物量、炭水化物の比率まで求めることができます。

食事記録から1食当たりの炭水化物量を求めることができる

料理名	食品名	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
ご飯	ごはん	150	3							3
みそ汁	豆腐	20		0.2						0.2
	わかめ	10						*		
鮮の塩焼き	みそ	10						*	0.3	0.3
	みづば	2						*		
大根おろし	大根	60		1				*		1
ほうれん草のお浸し	ほうれん草	50						*	0.4	0.4
牛乳	牛乳	60				1.7				1.7
合計		200	3	1.2	1.7			0.4	0.3	6.6
炭水化物量 (g)			計算式	18×3	19×0	1×1.2	7×1.7	14×0.4	12×0.3	
				54	1.2	11.9		5.6	3.6	76.3

朝食528kcal、炭水化物76.3g(比:58%)

いやいや、そんな面倒なことできないよ、という方には、患者さんが習慣的に摂取する主食に含まれる糖質量だけでも把握しておくことで、簡単な糖質の計算ができます。副食については、1日 15~23 単位の食事では、いずれも 1 日当たりの炭水化物量はだいたい 60g であることが示されています。1 食の副食に含まれる糖質量は 20g とすることになります。

副食に含まれる糖質量を計算することができる

【炭水化物エネルギー比55%の単位配分例の場合の炭水化物量 (g)】

	主食						副食	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	
1単位あたりの平均炭水化物量 (g)	18	19	1	7	0			
各表の合計15単位の場合	6	1	3.5	1.5				
合計18単位の場合	8	1	4.5	1.5				
合計20単位の場合	9	1	5	1.5				
合計23単位の場合	11	1	6	1.5	1.5	1.2	0.8	
表1以外の炭水化物含有量 ≡ 19g (3.5~6) ⇨ 10.5 ⇨ 0 ⇨ 16.8 ⇨ 9.6								
≡ 59.4 ~ 61.9g ≙ 60g								

副食に含まれる糖質量は 1日60g ⇒ 1食20g

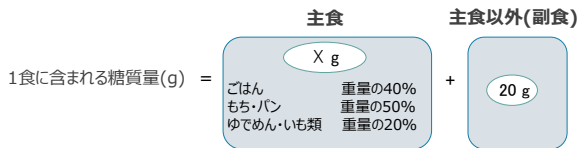
よく食べる主食に含まれる糖質量を把握していれば、主食の糖質量に副食分 20g を足すことで 1 食に含まれる糖質量が求められます。

例えば、ごはん 200g のうち 40% が糖質ですので、200 に 0.4 を乗じて副食分の糖質 20g を足すと 1 食当たりの糖質量は 100g となります。



「食糧構成表」に基づく

簡易なカーボカウントの計算方法



EX)

ごはん(200g × 0.4g) + 副食 20g = 100g

このように、食糧構成表に基づいた食事療法ができていれば糖質だけを控えてたんぱく質・脂質が多くなるなど栄養素バランスが崩れることはありません。

食糧構成表に基づいた食事療法をしながらも、血糖管理が悪く、インスリンを導入する必要があるったり、より厳密な糖質管理をする必要が出た場合に、カーボカウントへの導入にスムーズに繋がっていくことも可能と考えます。

【まずは指導(支援)側が基本に立ち返る】

食品交換表は歴史があり、唯一の全国共通の指導ツールです。これを基にした食糧構成表を使えば、栄養素バランスを考えながら糖質量の計算ができますので、必要に応じてカーボカウント法の食事療法へ移行できます。

糖尿病の食事療法をはじめの際は、まずは指導者側が食事療法の基本に立ち返り、患者さんに合わせて指導ツールを選択するよう心掛けることが大切です。食品や料理を選ぶ考え方を患者さんに紹介し、必要に応じて食糧構成表を使って患者さんの食事療法を支援できると良いと考えます。



■オーダーメイドな栄養指導を目指して

…浜松医科大学医学部附属病院

栄養部 増田えり子



【はじめに】

糖尿病治療の目標は、糖尿病治療ガイドライン2019には、「高血糖に起因する代謝異常を改善することに加え、糖尿病に特徴的な合併症、および糖尿病に起こりやすい併発症の発症、増悪を防ぎ、健康人と変わらない生活の質 (quality of life : QOL) を保ち、健康人と変わらない寿命を全うすることにある。」と記載されています。

食事療法においても同様で患者さんの QOL を保ちながら、問題点を把握し改善を行っていくことが必要です。食事療法を長期にわたって行っていけるよう支援していくことも大切です。

糖尿病の食品交換表はとても素晴らしいものですが、食品交換表にとらわれることなく他の指導方法を用いても栄養指導できるのではないかとこのことを当院の栄養指導で使用する資料を用いて紹介します。

【食品交換表を用いた場合 (過去)】

1600 kcal				20 単位
	朝食	昼食	夕食	単位
表1	食パン90g	米飯170g	米飯170g	11
	芋類(ジャガ芋100g、又は南瓜90gなど)			
表2	果物(リンゴ1/2個、又はミカン2個、又はバナナ1本など)			1
表3	卵1個			4
		肉・魚類40~60g	肉・魚類40~60g	
表4	牛乳1杯(180cc)			1.5
表5	ドレッシング大さじ1			1
		調理用油小さじ1		
表6	野菜100g	野菜100g	野菜100g	1
	きのこ・海藻等100g			
調味料			砂糖小さじ1	0.5
			みそ中さじ1	

以前は糖尿病食 1600kcal の依頼の場合、食品

交換表を用いてグループ分けを説明しながら、各表の配分を単位で示し目安を説明。私が入職した時にもこの食品摂取目安量を使用していました。

献立も示しながら食パン90gなら表1の3単位になるなど計算方法を説明し献立の確認を行ったりしていました。実際に行っていると患者さんが大変と負担を感じ QOL が低下していきます、いつしか交換表を使用する頻度が減っていききました。

献立名	食品名	量(g)	表1 (11.0)	表2 (1.0)	表3 (4.0)	表4 (1.5)	表5 (1.0)	表6 (1.0)	調味料 (0.5)	
パン	食パン	90	3.0							
	マービンジャム	13								
サラダ	キャベツ	40						○		
ゆで卵	人参	10						○		
	きゅうり	10						○		
	ドレッシング	10					0.5			
	卵	50			1.0					
フルーツ	リンゴ	150		1.0						
牛乳	牛乳	180				1.5				
単位小計(朝食)			7.2	3.0	1.0	1.0	1.5	0.5	0.2	0.0
ご飯	ご飯	170	3.5							
魚塩焼	さけ	90			1.5					
細大根	塩									
粉ふき芋	大根	40						○		
	醤油									
お浸し	じゃが芋	80	0.7							
	ほーれん草	50						○		
野菜炒め	だし汁、醤油									
	玉葱	20						○		
	キャベツ	60						○		
	油	2					0.2			
	塩、こしょう									
単位小計(昼食)			6.3	4.2	0.0	1.5	0.0	0.2	0.4	0.0
ご飯	ご飯	170	3.5							
炒り鶏	鶏もも肉	40			1.0					
	生揚げ	30			0.5					
	ごぼう	20						○		
	れんこん	40	0.3							
	人参	20						○		
	こんにゃく	40						○		
	干しいたけ	2						○		
	油	3					0.3			
	さとう	3							0.2	
	醤油									
酢の物	きゅうり	40						○		
	生わかめ	20						○		
	さとう	2							0.1	
	酢									
みそ汁	だし汁									
	みそ	10							0.2	
	こまつな	30							○	
単位小計(夕食)			6.5	3.8	0.0	1.5	0.0	0.3	0.4	0.5
単位合計			20.0	11.0	1.0	4.0	1.5	1.0	1.0	0.5

【現在の資料】

■ 指示エネルギーと主食、主菜

炭水化物は55～60%の割合にしながら、個々に応じて主食量を変更しながら資料を作成していきます。

主菜のたんぱく源はおおまかな目安量で示し脂っこいものは60g、淡泊なものは80gと説明します。

過剰摂取は体重をみながら判断しています。



指示エネルギー: 1600Kcal ◎1日摂取目安量◎

主食: エネルギー源となります。

ごはん 150g×3食

※他の主食の1食分の目安量は…

パン 90g(食パン 8枚切 2枚) うどん 250g そらめん(乾) 80g/(湿) 250g

スバゲテ(乾) 100g/(湿) 250g 中華麺(湿) 120g もち 100g

そば(湿) 200g コーンフレーク 70g

ごはん1単位50gを3単位 = 150g
計算せずに目安量がわかる

計算する時間を省ける
計算ミスがない
確認する必要がなく効率の良い
栄養指導に繋がる

主菜: 筋肉や血を作る良質たんぱく質です。

魚 60~80g えび 80g 刺身 5切れ

肉 60~80g 牛・豚・鶏なんでもOKです。

卵 1個

豆腐 150g(1/3丁)

表3のたんぱく源は
血糖上昇に影響を与えにくいため
おおざっぱな目安量にしている
過剰摂取は体重みながら判断

■副菜、オプション


野菜は食品交換表と同じように1日350gを目安に摂取し1日の中で乳製品と果物を絵1つ分を目安に摂取するよう説明します。

表5の脂質は衣の吸収量やフライパンで炒めた時の使用量など計算が難しいので説明はしませんが、揚げ物が頻回ならエネルギーの増加に繋がるので取りすぎでないか会話の中で判断しています。

副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子をよくします。

野菜は1日350gが目安です。

- 野菜に含まれる食物繊維が先に体内に入ること、あとから食べるごはんなど糖質の分解や吸収が遅くなり、急激な血糖値の上昇を抑えます。
- かぼちゃやさつまいも、じゃがいもなど糖質の多い野菜や芋類は先に食べる副菜としては避けます。糖質が少なく、食物繊維の多い野菜や、きのこ、海藻から先に食べるのが効果的です。



※注意※以下はごはんと同じ仲間です、各々の目安量を参考にしましょう。

※いも

- さといも(140g)中3個
- なかがいも(120g)、やまのいも(70g)
- じゃがいも(110g)中1個
- さつまいも(60g)、焼きいも(50g)、乾燥いも(25g)

※炭水化物の多い野菜と雑穀

- れんこん(120g)
- 西洋かぼちゃ(90g)小1/8個
- とうもろこし(90g)中1/2本
- くり(50g)中4個


※豆

- ゆであずき(60g)
- 砂糖不使用

表5 脂質を多く含む食品は表示せず

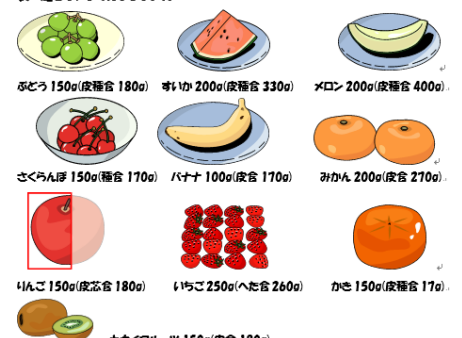
オプション

牛乳 180mL(コップ1杯)



◇果物

- 炭水化物(果糖やブドウ糖)を多く含む食品です、同時にビタミン、ミネラルや食物繊維も含んでいます。
- 糖度が高い果物は血糖値の上昇や血中の中性脂肪の増加をまねく場合があります。食べ過ぎないようにしましょう。



ぶどう 150g(皮含む 180g) 水melon 200g(皮含む 330g) メロン 200g(皮含む 400g)

さくらんぼ 150g(種含む 170g) バナナ 100g(皮含む 170g) みかん 200g(皮含む 270g)

りんご 150g(皮含む 180g) いちご 250g(へた含む 260g) かき 150g(皮含む 170g)

キウイフルーツ 150g(皮含む 180g)

患者さんによってはこのように1枚になっている用紙を用いることもあり、患者さんと話していった感じで使用する資料を変えたりしています。

このような方法で目安量を知ってもらっています。

献立のたてかた (1600kcal)

1日に食べる目安量

主食

- ごはん 150g (茶碗1杯)
- 食パン 90g(8枚切2枚)
- 雑穀 1玉

いも類

- じゃがいも 中1個
- さつまいも 60g
- かぼちゃ 90g
- さといも 3個

それぞれ1つずつ選びましょう

油脂類

- バター 10g
- 油 10g
- ドレッシング 20g

乳製品

- 牛乳 180cc
- ヨーグルト 1個

野菜

- 緑黄色野菜 120g (ブロッコリー、人参、小松菜など)
- 淡色野菜 230g (白菜、もやし、玉ねぎなど)
- きのこ・海藻類 100g

果物

- みかん 2個
- バナナ 1本
- りんご 1/2個
- キウイ 2個
- いちご 250g

1日に食べる目安量

主菜

- 魚 小1切 40~60g
- 肉 牛肉 40g
- 豚、鶏肉 40~60g
- 卵 1個
- 豆腐 100g(1/3丁)
- この中から朝・昼は1つ、夕は2つ選びましょう。

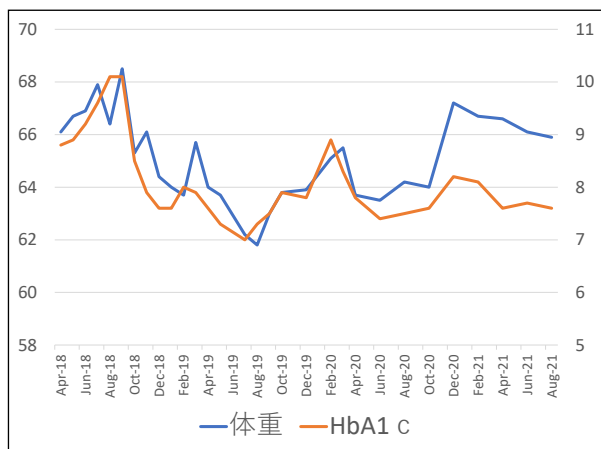


【食事評価】

食事評価をしていきます。聞き取りで行う事が多いのですが、用紙やノートに記入したりスマホで写真をとってきたり、個々に応じた方法で行っています。



糖尿病の管理では特に肥満を伴う場合は体重コントロールも重要になります。私のほうで体重とHbA1cの推移のグラフを作成して一目でわかるようにしたりInBodyを用いながら骨格筋を維持しながら体脂肪を減らせているのかを評価します。



【食品交換表では難しい個々の問題点への対応】

食生活の見直しを行っていくと、果物、飲酒、野菜、欠食、高齢(フレイル)、食事バランス(糖質量)、夜勤、複雑な病態、調理者の協力の有無、外食・中食、精神疾患など、様々な問題点がでてきます。これらのことは食品交換表だけでは説明が難しい現状があります。

純アルコール 25g

日本酒 アルコール度数 15% 208ml カロリー 22

ビール アルコール度数 5% 625ml カロリー 250kcal

焼酎 アルコール度数 25% 120ml カロリー 18

ウイスキー アルコール度数 40% 75ml カロリー 11

大豆の食品(大豆)1単位(約20g)の目安

1.500kcal (2000kcal) の場合

食品	肉類	魚類	卵類	豆類	牛乳	果糖
1,500kcal (2000kcal) の場合	10.0g	4.5g	1.2g	1.0g	0.8g	1.0g

あなたの食生活にエネルギーを多く含む食品(1単位)を示しています。

複雑な病態、心不全合併の患者さんであれば、心不全が増悪ならば塩分制限が優先されます。胃癌術後の場合、炎症性腸疾患など他の疾患の食事療法も併用していく場合など交換表は使いにくくなります。これらは一例ではありますが、このように問題点にあわせていろいろな資料を用いて説明を行っています。

1600kcal/日(約500kcal/食)の目安

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食 (ごはん150g)

主菜 (どれか1つ)
鶏1個、豆腐1/3丁
魚小1切れ(70g)
肉70g

副菜 (野菜、きのこ、海藻類)
1~2品

牛乳 コップ1杯(200ml)
またはヨーグルト1個
バナナ1本(2回に分けて)

おやつは1日1回
80~100kcalを目安に

甘いジュース類は控えましょう

食品分類を理解してもらうために、無料配布のメーカーさんの資料も用います。

糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版による

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近い食品を同じグループにまとめてあります。
●表中の量(重量)はエネルギー80kcalを含む食品(1単位)を示しています。
●イラストは可食部の量を記述しています。

栄養バランスのよい食事にするための単位配分表

食品	1日に食べる食品					
	肉類	魚類	卵類	豆類	牛乳	果糖
1,500kcal (2000kcal) の場合	10.0g	4.5g	1.2g	1.0g	0.8g	1.0g

1単位に含有栄養素の目安

- 1単位に含有エネルギー 80kcal
- 1単位に含有たんぱく質 1.0g
- 1単位に含有脂肪 0.8g
- 1単位に含有糖質 1.0g

株式会社ハーバー研究所 HABA

【まとめ】

糖尿病の食事療法において重要なことは患者さんの生活の質をできるだけ落とさずに血糖コントロールを行い、食事療法を長期にわたって行うことが必要です。

一人一人の食生活に寄り添い様々な方法や提案・資料を用いてオーダーメイドな栄養指導を行うことで生活の質や栄養指導の質を維持できるのではないかと考えます。

勉強会・研修会のご提案！

病院・施設様

2022年4月1日更新

(株)ハーバー研究所 メディカルフーズ事業部

電話:0570-200-404

タイトル① 糖質や甘味料と還元麦芽糖(マルチトール)

糖質の種類、機能について、また各種甘味料について基本的な内容を説明。さらに各種甘味料の問題点や、マルチトールのエネルギー、砂糖やカロリーゼロ甘味料との違いを説明。

(時間:30分、または45分)

タイトル② 腸内フローラと乳糖果糖オリゴ糖(ラクトスクロース)

乳糖果糖オリゴ糖と他のオリゴ糖との比較や、乳糖果糖オリゴ糖の生体への各種機能性データ、及び各種症例を説明。

(時間:30分、または60分)

タイトル③ 筋肉維持にエネルギー補給糖質マルトデキストリン

エネルギー補給糖質「マルトデキストリン」の特性や使い方を説明。腎臓病食や術後食、高齢者食への応用や、筋肉維持に、なぜマルトデキストリンが必要かを説明。

(時間:30分)

タイトル④ 水溶性食物繊維イソマルトデキストリン

食物繊維のいろいろな機能や、水溶性食物繊維イソマルトデキストリンの特性を説明。

(時間:30分)

申込 FAX:03-5298-8190

株式会社ハーバー研究所メディカルフーズ事業部宛

ご施設名		希望説明方式 対面 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/>	
ご施設住所		実施希望日	第1希望 第2希望
ご担当者名 (職種)		開始時間	
電話番号		参加人数	
メールアドレス		資料のみ希望	
希望タイトル No. 時間	No. _____ 時間 _____ 分	プリント <input type="checkbox"/> PDF <input type="checkbox"/> 動画 <input type="checkbox"/>	