

食品交換表とカーボカウント

<食事療法の意義>

- ①適切なエネルギー量の食事
 - ②栄養素のバランスがよい食事
 - ③規則的な食事習慣
- を守ることが重要である

<適正なエネルギー摂取量>

*エネルギー算出方法→エネルギー摂取量=身体活動量×標準体重

・標準体重(Kg)=[身長(m)]²×22

・身体活動量の目安

軽労作	デスクワークが多い職業など	25~30Kcal/Kg標準体重
普通の労作	立ち仕事が多い職業など	25~30Kcal/Kg標準体重
重労作	力仕事が多い職業など	35~Kcal/Kg標準体重

<食品交換表>

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
穀類、いも	炭水化物多い野菜と種実果物	魚、肉、卵	牛乳と乳製品 (チーズ除く)	油脂 脂質多い 種実、多 脂性食品	野菜 海藻 きのこ、こ んにやく	味噌 砂糖
炭水化物多い野菜と種実果物		大豆、大豆製品				
豆(大豆除く)		チーズ				

食品のエネルギー80Kcaを1単位→1単にあたりの食品の重さ(g)で記載

同じ表(栄養素)→交換○ 違う表(栄養素)→交換× ※、栄養のバランスをとる為

<交換表の使い方>

・指示された1日のエネルギー量を1単位である80Kcalで除し、総単位数で算出する。

例: 1600kcal÷80(1単位)=20単位

・主治医は、炭水化物の割合を患者の合併症、肥満度などにより60%55%50%から選択する。

<カーボカウントとは>

従来のエネルギーコントロール、バランスのよい栄養を目的とした食事療法とは異なり

血糖コントロールに視点を置いた食事療法。

食後の血糖値は食事に含まれる糖質量によって強く影響を受け、

糖質量が多いほど血糖値が上昇する。

*基礎カーボカウント→対象:全ての糖尿病患者

毎食の糖質量をできるだけ一定にすることで、血糖値の乱高下を防ぎ食後血糖値を安定させる方法

*応用カーボカウント→対象:強化インスリン、ポンプ療法の糖尿病患者

摂取する糖質の量と食前に測定した血糖の値から、その都度インスリンの投与を決定し

食後血糖値を安定させる方法。

*カーボカウントの留意点

・極端な糖質制限は、腎臓や動脈硬化症の進行を助長する恐れがある為推奨できない。

・炭水化物だけに注目するのではなく、たんぱく質や脂質・その他の栄養素のバランスや摂取量にも配慮して行うべきものである。

<GI:グリセミックインディックスとは>

・同じ量の糖質を含む食品を摂取しても血糖値に及ぼす影響が異なることを数値化したもの。

GI=(糖質50gを含有する食品摂取後2時間までの血糖曲線下面積/50gグルコース負荷後2時間までの血糖曲線下面積)×100

