



## 今回のテーマ 糖尿病 ～食品交換表を活用しよう～



### ★糖尿病とは★

糖尿病とはインスリンの作用不足のために血糖値が上昇し、それにより高血糖やその合併症に至るまでいろいろな症状が起こってくる病気です。

食べ物の糖分は、消化によりブドウ糖に分解され、小腸から吸収されます。本来、血液中のブドウ糖が増えると、膵臓からインスリンが分泌されることにより、エネルギーとして利用されます。

しかし、インスリンの作用不足が起こると血液中のブドウ糖がうまく処理できなくなってしまい、つねに血糖値の高い状態が続くようになります。これが糖尿病です。

糖尿病の発症の原因としては、遺伝的なものと過食や運動不足、肥満などの生活習慣が関係しています。

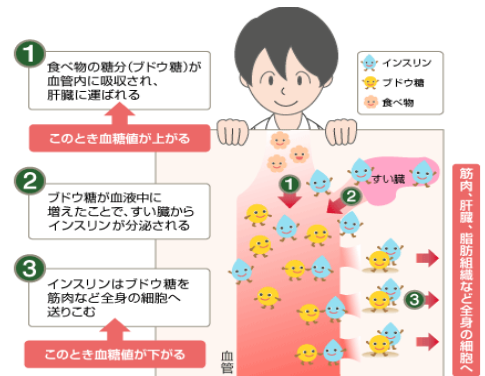
### ★血糖値を下げるホルモンはインスリン★

ブドウ糖を調節してくれるインスリンは、膵臓で作られます。

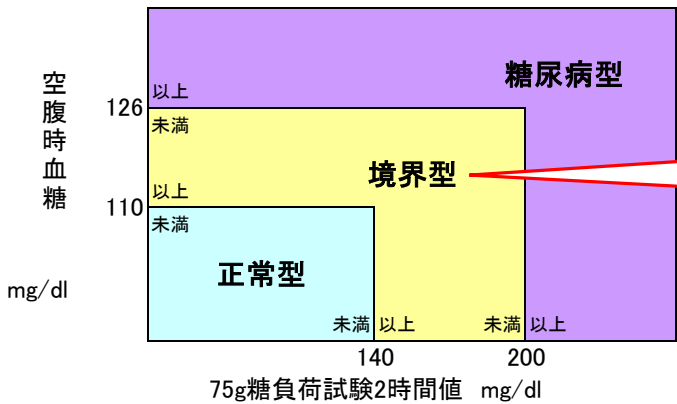
血液中のブドウ糖を細胞に送って活動エネルギーにしたり、余ったブドウ糖を脂肪やグリコーゲンに変えて貯蔵する働きもあります。

糖尿病の方は、このインスリンが不足していたりうまく作用しないため血糖値が高くなり全身のエネルギーが足りなくなります。

### 《インスリンの働き》



### 糖尿病の診断基準



境界型の方は、糖尿病に進行する可能性が高いので、注意が必要です！！

※ 随時血糖値200(mg/dl)以上も糖尿病とみなす  
※ 正常値であっても1時間値が180(mg/dl)以上の場合、180mg/dl未満の場合に比べて糖尿病に悪化する危険が高いので境界型に準じた取り扱いが必要です。

### 糖尿病の分類

#### 1型糖尿病

20歳未満に多く、やせています。インスリンを作る細胞が破壊され、からだの中のインスリン量が足りなくなって起こります。

#### 2型糖尿病

40歳以上に多く、肥満が多い。遺伝的要因に、食事の摂り過ぎや運動不足、ストレスなどの環境要因が加わっています。治療には食事療法、経口薬など。

#### その他

ほかの疾患や、感染症などによって起こる場合と、妊娠によって起こる妊娠糖尿病があります。

## 日本人では95%が2型糖尿病です！！

糖尿病をほおっておくと…このような合併症を引き起こします

細小血管合併障害 (3大合併症)

- 腎症
- 神経障害
- 網膜症

大血管合併症

- 心筋梗塞
- 脳卒中

いずれもゆっくり進行しますが、重症化すると、白内障になったり、切断に至る足の壊疽、風邪にかかりやすくなり、抵抗力が低下します。

☆糖尿病は生活習慣病。毎日の食事の管理が大切です☆

☆あなたに必要な1日のエネルギーの目安は？

エネルギー(kcal) = 身長(m) × 身長(m) × 22 × 身体活動レベル

活動レベルの目安(活動量)

- やや低い(軽労作/デスクワークが主な人・主婦) →
- 適度(普通の労作/立ち仕事が多い職業) →
- 高い(重い労作/力仕事の多い職業) →

身体活動レベル

- 25~30kcal
- 30~35kcal
- 35kcal~

☆1日に必要なエネルギーをバランスよく食べるために食品交換表を使ってみましょう☆

①食品の分類

食品交換表では、日常食べている多くの食品を主として含まれている栄養素によって、6つの食品グループ(6つの表)に分けてあります。

表1の食品

主に糖質を含む食品。  
穀類・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆類(大豆は除く)など。

									
ごはん 50g 軽く半杯	食パン 30g 6枚切半分	麺類(乾麺) 20g	じゃがいも 110g 中1個	さつまいも 60g	さといも 140g 中3個	かぼちゃ 90g 1/8個	とうもろこし 90g 1/2本	れんこん 120g	くり 50g 中4個

表2の食品

果物。糖質が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

								
いちご 250g	メロン 200g	みかん 200g 2個	バナナ 100g 1本	ぶどう 150g	かき 150g	すいか 200g	もも 200g 1個	りんご 150g 1/2個

表3の食品

主にタンパク質を多く含む食品。魚介類・肉・卵・チーズ・大豆製品など。

								
あじ 60g 中1尾	さけ 60g 中2/3切	くるまえば 80g 6匹	さんま 30g 中1/3尾	牛肉もも(薄切り) 40g	ソーセージ 30g	鶏卵 50g 1個	プロセスチーズ 20g	もめん豆腐 100g

表4の食品

牛乳・乳製品(チーズを除く)

			
ヨーグルト 加糖・無糖 120g	牛乳(普通牛乳) 120ml	加工乳(低脂肪) 160ml	脱脂粉乳(スキムミルク) 20g 大さじ3杯

## 表5の食品

主に脂肪を含む食品。

バター・サラダ油・マヨネーズなどの油製品。ベーコン・ごま・アボカド・ピーナッツも含まれます。

							
マヨネーズ 10g 大さじ軽く1杯	バター 10g 小さじ2杯	ドレッシング 20g 大さじ軽く2杯	植物油 10g 大さじ軽く1杯	ベーコン 20g 1枚	ごま 15g 大さじ2杯	アボカド 40g 大1/4個	ピーナッツ 15g

## 表6の食品

ビタミン・ミネラルを含む食品。

野菜（糖質の多い野菜を除く）、きのこ、海藻、こんにゃく。






★いろいろとりあわせて300gが1単位です

★野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとりましょう



## 調味料

味噌・砂糖など。

				
みそ 40g 大さじ2杯	みりん 35g 大さじ2杯	さとう 20g 大さじ2杯	トマトケチャップ 60g 大さじ3杯	カレールウ 15g (1人分約18gで1.2単位に相当)

### ②食べる量をはかるものさしは、1単位=80kcal

この「食品交換表」では、1単位を80kcalと決めています。

各表に載っている食品にそれぞれの食品の1単位(80kcal)にあたる量が重量(g)で示してあります。

### ③1日の必要エネルギーからの換算

前ページの計算式より、1日の必要エネルギー量は「1日に何単位です」というように計算することができます。

そのエネルギー量(kcal)を80kcal(単位)で割ったものが、「1日の指示単位」となります。

例えば、指示エネルギー量が1600kcalの場合には、1単位は80kcalですから $1600 \div 80 = 20$ となり、1日20単位と指示されます。

この場合には食品交換表から1日に20単位の食品を選んで献立を作ればよいことになります。

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1200kcal (15単位)	7単位	1単位	3単位	1.5単位	1単位	1単位	0.5単位
1280kcal (16単位)	7単位	1単位	4単位	1.5単位	1単位	1単位	0.5単位
1440kcal (18単位)	9単位	1単位	4単位	1.5単位	1単位	1単位	0.5単位
1520kcal (19単位)	10単位	1単位	4単位	1.5単位	1単位	1単位	0.5単位
1600kcal (20単位)	11単位	1単位	4単位	1.5単位	1単位	1単位	0.5単位
1680kcal (21単位)	11単位	1単位	5単位	1.5単位	1単位	1単位	0.5単位
1840kcal (23単位)	12単位	1単位	5単位	1.5単位	2単位	1単位	0.5単位

### ④3食への分配

朝・昼・夕食の3回の食事にだいたい均等に分けるようにします。

## ⑤食品の交換

同じ表の食品は、どれも1単位中に含まれているエネルギー量と栄養素の種類がほぼ同じですから、単位数が同じなら互いに交換できます。

例えば、ご飯と食パンはいずれも表1の食品ですが、ご飯50g 1単位を食パン30g 1単位に交換して食べる事が出来ます。

「食品交換表」と呼ばれるのはこのようにその人の好みに合わせて交換する事が出来るようになっているからです。

しかし、違う表の食品とは含まれている栄養素の種類が違うので交換できません。

栄養のバランスが良い献立を作る為には、同じ表の食品とは交換できるが、違う表の食品とは交換できないという原則を守る必要があります。

## ☆1600kcal(20単位)の献立例☆

### 《朝食》

- ごはん ●味噌汁 ●野菜炒め ●納豆のなめこ和え ●ぶどう



表1	ごはん: 150g(3単位)
表2	ぶどう: 150g(1単位)
表3	納豆: 40g(1単位)
表6	なめこおろし: なめこ・大根 野菜炒め: さやえんどう・赤ピーマン・黄ピーマン
表5	味噌汁: えのき・わかめ・ねぎ
表5	野菜炒め用の油: 3g(0.3単位)
調味料	味噌: 12g(0.3単位)

朝食の単位	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
	3	1	1	-	0.3	0.4	0.3	5.5

### 《昼食》

- 食パン ●かぼちゃのポタージュ ●スズキのソテー ●野菜のマリネ

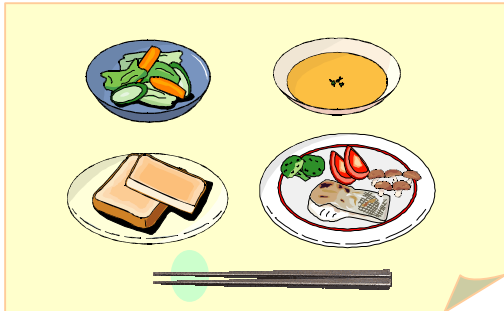


表1	食パン: 90g(3単位) かぼちゃ: 90g(1単位)
表3	スズキ: 60g(1単位)
表4	ポタージュ用の牛乳: 120ml(1単位)
表6	付け合せ: マッシュルーム・ブロッコリー・トマト 野菜のマリネ: 大根・人参・アスパラガス・きゅうり
表5	ソテー用の油: 3g(0.3単位)
調味料	マリネ用の砂糖: 2g(0.1単位)

昼食の単位	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
	4	-	1	1	0.3	0.3	0.1	6.2

### 《夕食》

- ごはん ●茹で豚のごまソース ●豆腐とソラマメの卵とじ ●ひじきとオクラの酢の物

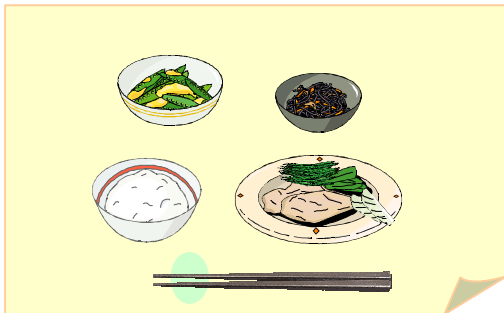


表1	ごはん: 150g(3単位) ソラマメ: 70g(1単位)
表3	豚もも肉: 60g(1単位) 卵: 25g(0.5単位)・豆腐: 50g(0.5単位)
表6	付け合せ: きゅうり・貝割れ・みょうが・大根 酢の物: ひじき・オクラ
表5	ごま: 6g(0.4単位)
調味料	酢の物用の砂糖: 2g(0.1単位)

夕食の単位	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
	4	-	2	-	0.4	0.3	0.1	6.8

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

栄養士 佐々木・中野・植田・宇根・坂井・篠田・清水・新川・為政・廣田・藤原(汐)藤原(知)・皆川・三宅

