

1つ1つの食品の糖質を計算するのは大変!!

糖質簡易計算法

目安量を計算する時の参考に!!

①主食の糖質量

米飯
パン・もち
麺類(ゆで)、芋類

重量(g) × 40%
重量(g) × 50%
重量(g) × 20%
一律20%



食事に含まれる糖質量(g)

①+②

食品交換表を用いた糖尿病食では確率90%で±10g以内に合致
(黒田暁生ほか糖尿病53(6):391-395,2010)



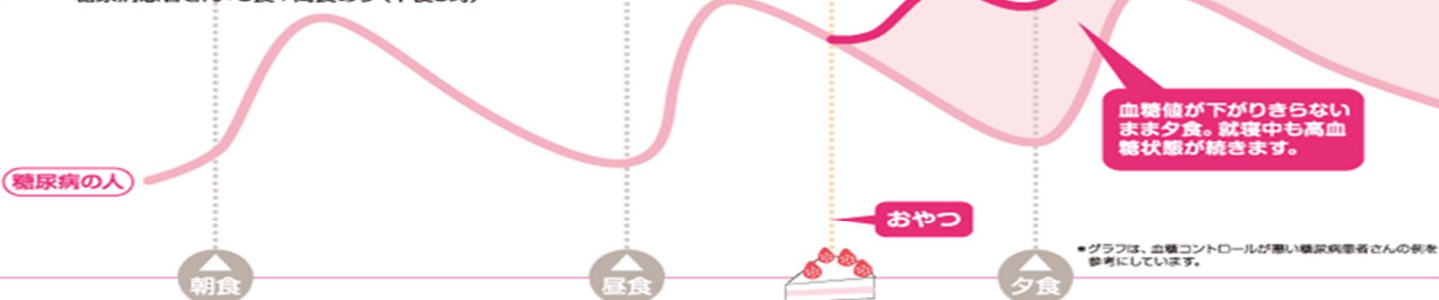
食事は1日3回、規則正しくとりましょう!

不規則な食事は血糖値の変動を大きくし、膵臓にも負担をかけます。

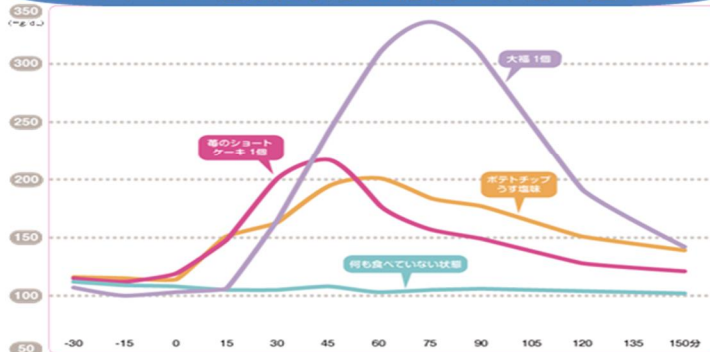
おやつ(嗜好品)は、補食や分割食と比べエネルギーも高く、砂糖や油脂を多く使用していることが多いので血糖値が乱れやすいと言われています(一旦上がった血糖値は下がりやすい傾向にある)3食以外の時間に何かを食べると、食べて上がった血糖値が下がり切らないうちに次の食事を食べ、再び(もしくは)上がってしまうという悪循環となり高血糖状態が続く原因に!!

●糖尿病患者さんが間食を行った場合の血糖パターン

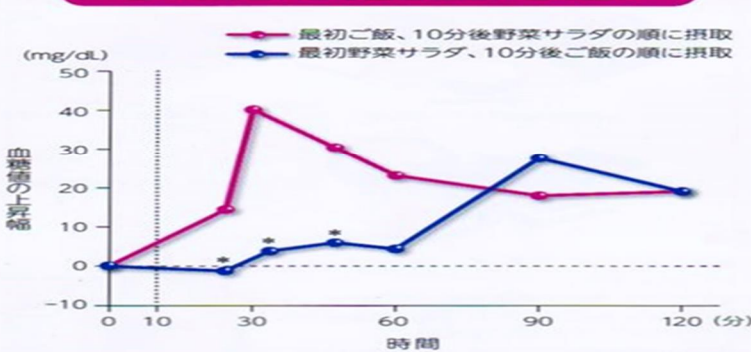
— 糖尿病患者さん: 3食+間食なし(指示エネルギー量での食事療法遵守)
— 糖尿病患者さん: 3食+間食あり(午後3時)



おやつの種類による血糖値上昇幅の違い



食べる順番による血糖値上昇幅の違い



※ グラフは、おやつを食べた際の血糖変動の一例となりますが、**一目瞭然**。つつい食べがちですが、一般的な感覚でおやつを食べると、「こんなにあがるの?」と感じて頂き、加リー・食べる時間・タイミングの工夫・許容範囲や食べ過ぎた時の調整法が必要となります。しかし、血糖値の上がり方・下がり方は個人差があるため、医師・管理栄養士・薬剤師に相談が不可欠になります。(また、高血糖は、尿中カルシウム・マグネシウムの増加や正常なコラーゲンの減少を招くため、骨の形成が変化しやすくなるとも言われています。合わせて注意しましょう!!)

最後に参考に!

1単位分の食品の重さです

表1: 主食のなかま

ごはん 50g (茶わん軽く 1/2杯)	もち 35g (切りもち 1/2個)	食パン 30g (6枚切 約1/2枚)
ゆでうどん 80g (白玉うどん 1/3)	ジャがいも 110g (皮なし 中1個)	くりかぼちゃ 90g (種なし 小1/2個)

表2: 果物のなかま (すべて皮付きの重さです)

すいか 330g	いちご 260g	みかん 270g (中2個)
ぶどう 180g (巨峰 10~15つぶ)	りんご 180g (中1/2個)	バナナ 170g (中1本)

