

# 人を良くするとかいて食 糖尿病の食事療法③

食事療法①で1日にどれくらい食べることができるか 一緒に計算しました。

食事療法②では、お手軽食事療法を確認いただけたかと思います。

食事療法③では糖尿病食事療法の定番【食品交換表】についてご紹介しま  
す。



いよいよ  
食品交換表  
ですね！



難しそうですね、、

ランチョンマット法  
が定着したので一緒  
にチャレンジしま  
しょう！



お願いします！！

# 糖尿病食品交換表について ご紹介します

## 歴史

- 昭和40年に第1版が発行されてから今日まで食事療法に活用されています。

## 特徴1

- 1単位 = 80KCALで表現しています。  
※日本人が日常生活でよく食べる量が、80KCALの倍数になっているため。

## 特徴2

- 栄養素によって6つの食品グループと調味料にわけています。  
※栄養素 = 炭水化物・蛋白質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維

## ルール

- 同一グループ内で交換します。
- 違うグループの食品とは交換できません。

# 糖尿病食品交換表



主に炭水化物を含む

主に蛋白質を含む

主に脂質を含む

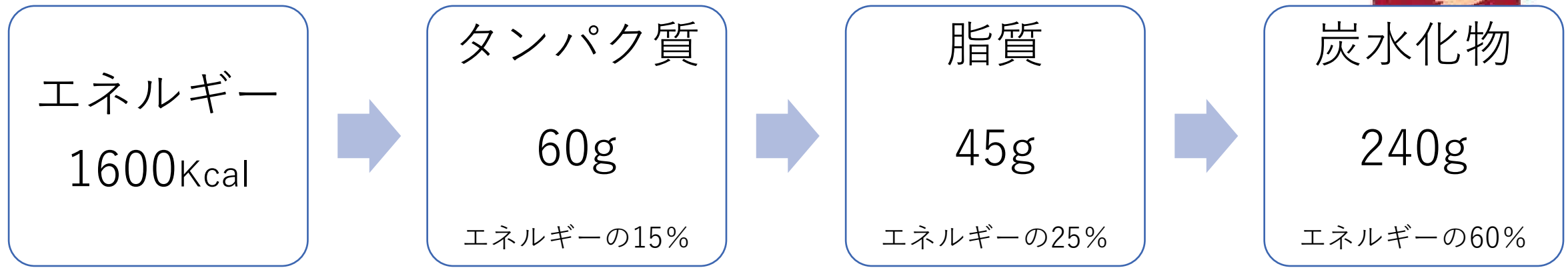
主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含む

エネルギーのある調味料

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	その他
私の配分量	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位
<b>食品の種類</b>  1単位ごとにイラストをのせています 野菜のぞく							

あなたにあった食事量に配分しましょう

おさらいです。  
芦屋花子さんは身長155cm体重60kg、  
家事+半日の販売パートの生活です。



- 1日に必要な食事量は、算出方法は食事療法①をご確認下さい

栄養バランスと必要な食事量が把握できるのが  
食品交換表でしたね！

# 食品交換表 指示エネルギー量ごとの配分表 (炭水化物55%例)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	他
1200	6	1	3.5	1.5	1	1.2	0.8
1400	8	1	4.5	1.5	1	1.2	
1600	9	1	5	1.5	1.5	1.2	
1800	11	1	6	1.5	1.5	1.2	



# 糖尿病食品交換表を3食に分類しましょう



主に炭水化物を含む

主に蛋白質を含む

主に脂質を含む

主にビタミン・ミネラル  
食物繊維を含む

エネルギーのある  
調味料

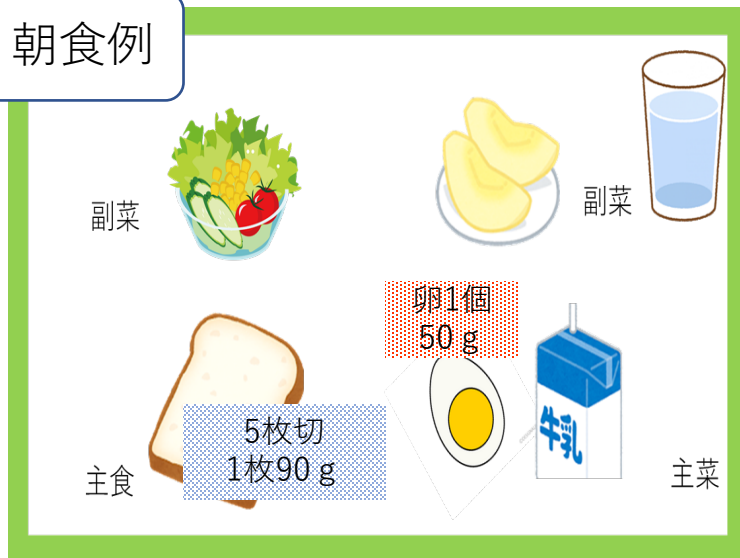
	表1	表2	表3	表4	表5	表6	その他
私の配分量	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位
食品の種類 1単位ごとに イラストを のせています 野菜のぞく							
1日あたり	9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8
朝	3	1	1	1.5	0.5	0.4	
昼	3		2		1	0.4	0.8
夕	3		2			0.4	



# 1食ごとの例をお示しします

1日あたり	9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8
朝	3	1	1	1.5	0.5	0.4	0.8
昼	3		2		1	0.4	
夕	3		2			0.4	

朝食例



昼食例



夕食例





# 糖尿病食品交換表の便利なところは・・・

①ランチョンマット法のようにバランスをすることができる



②1単位あたりの重量を把握することで、適切に摂取できる

## 夕食例



これで、1日に食べる量もわかりました

- 外食やおやつはどうしたらいいのかしら？



糖尿病食では、食べてはいけないものはありません。  
食事量・バランス・食事時間・食べ方に工夫して、  
食事療法を継続することが大切です



食事療法④では  
間食・外食について  
説明します