

# カーボカウント法を活用した糖尿病食

---

－ 血糖値を下げる、ダイエットに役立つ食事？ －

# カーボ※カウント法を活用した糖尿病食

※カーボとは炭水化物 (carbohydrate) を指す言葉です。

## 炭水化物制限が基本

エネルギーを作り出す栄養素は、炭水化物、蛋白質、脂質。

その内、食後血糖値に強く影響する栄養素は**炭水化物**です。

**血糖値が高い人**はエネルギーそのものよりまずは**炭水化物を減らす**ことから始めましょう。

つまり、

【肥満・肥満傾向の方】

減量が**必要** = 炭水化物+**エネルギー**制限

【非肥満の方】

減量は**不要** = 炭水化物制限 (**エネルギー**制限不要)

# 糖尿病に関するいろいろな検査

- **グリコアルブミン (GA)**...過去1~2週間の血糖状態。
- **フルクトサミン (FRA)**...過去1~2週間の血糖状態
- **グリコヘモグロビン (HbA1c)**...過去1~2か月の血糖状態
- **1.5AG (1.5アンヒドログリシトール)**...過去数日間の血糖状態
- **尿蛋白定性検査**...陰性 (-)
- **尿蛋白定量検査**...1日あたり100mg以下
- **微量アルブミン尿**...糖尿病性腎症の早期発見
- **IRI (血中インスリン)**.... インスリン
- **CPR (尿中C-ペプチド)**....インスリン前駆物質でインスリン分泌量を現す。  
外因性インスリン投与時はCPRでインスリン分泌状態を見る
- **CPR/IRI**: 異常インスリン血症の場合は, IRIが高値になり, CPRが低値になるので、両方, 測定することで異常インスリン血症の診断ができる異常インスリン血症では1に近づき、腎障害があると、血中CPRが増加。
- **抗GAD (グルタミン酸脱炭酸酵素) 抗体**...1型糖尿病移行の可能性が高い
- **アセトン体**... グルコース利用不足による脂質・蛋白質の崩壊・燃焼の亢進

# 1600kcalの人が 1回に摂れる炭水化物の計算

## ◆炭水化物比50%の場合

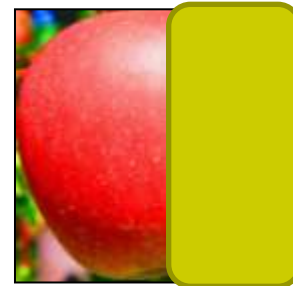
1日の炭水化物:  $800\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 200\text{g}$

## ◆主食以外(芋、かぼちゃ含めないおかず):

野菜、蛋白源60g(内調味料16g)、果物15g、牛乳10g = 85g

## ◆主食の炭水化物: $200\text{g} - 85\text{g} \doteq 115\text{g}$ (2.6 × 3食 $\doteq$ 8カーボ)

**1回の主食のご飯量: 2.6カーボ × ご飯40g  $\doteq$  100g**



# どれだけ食べられるの？

## 1日のエネルギー別主食・果物・乳製品の量

炭水化物エネルギー比50%の場合、おかずから50-60g摂れるので

エネルギー(kcal)	1400kcal	1600kcal	1800kcal	2000kcal
炭水化物総量(g)	175g	200g	230g	250g
おかず(含調味料15g)	60g	60g	60g	60g
②果物 約りんご100g	15g	15g	15g	15g
③乳製品 牛乳200ml	10g	10g	10g	10g
①穀物&でんぷんの多い野菜の炭水化物	90g	115g	145g	165g
ごはん量	80g × 3	100g × 3	130g × 3	150g × 3

# 1日エネルギー比50%にした場合の1食で 食べてもいい主食量

炭水化物はおかずから50-60g、果物、牛乳からの25gを除くと・・・

1日のエネルギー	1400kcal		1600kcal		1800kcal	
ご飯（お握り 1個100g）	1個弱	80	1個	104	1.2個	128
クロワッサン(1個 35g)	2個	68	2.5個	88	3個	109
ロールパン(1個 30g)	2個	62	2.5個	81	3個	99
食パン(6枚切 60g)	1枚	64	1枚1/3	83	1枚2/3	102
乾麺(1把 100g)	1/2把弱	44	1/2把	57	1/2把強	70
そば茹（1玉 180g）	2/3玉	116	3/4玉	151	1玉	186
もち（1個 50g）	1個	60	1個強	78	2個弱	96
じゃが芋:1個 100g	2個弱	170	2個	221	2.5個	272

# 1600kcalの人の主食を絵でみると！

炭水化物39g=2.6カーボ

=

ごはん100g  
おにぎり1個



ごはん100g  
おにぎり1個



80g :  
食パン1枚1/3



ざるそば 1/2枚



クロワッサン2.5個



1.2個

# 1600kcalの人の主食

炭水化物39g = 2.6カーボ

=

ごはん100g  
おにぎり1個



ごはん100g  
おにぎり1個



80g :  
食パン1枚1/3



ざるそば 1/2枚



クロワッサン2.5個



1.2個



例) 1600kcal,炭水化物45-50%食  
これだけ食べても1日1473kcalです

朝食 462kcal



昼食 556kcal



夕食 455kcal



炭水化物200g（1日あたり）ですから下記の人にお勧め！

- ①血糖値が下がりにくい男性
- ②ダイエットしたい方
- ③肥満がないが血糖値が高い女性

# 朝食（ごはん食）

エネルギー462kcal、蛋白質22.5g、炭水化物62g

材料1人分

- ★米飯 100g（女性茶碗1杯）
- ★納豆（市販）40g
- ★お浸し： ほうれん草70g、醤油5g、削り節少々
- ★わかめときゅうりの酢の物： カットわかめ1g、きゅうり20g、酢
- ★五目味噌汁：大根20g、人参5g、豆腐20g、油揚げ3g、味噌、だし汁
- ★焼き海苔（1パック3g）
- ★フルーツヨーグルト： プレーンヨーグルト80g、キウイ、パイン、いちご30g



## ★献立のコツ

炭水化物が多いのは、ごはん、果物、ヨーグルトです

血糖値が高い人は、ごはん100gを限度に、野菜料理を2品にしましょう

# 朝食（パン食）

エネルギー412kcal、蛋白質19.8g、炭水化物41g

★クロワッサン1個 40g

★鶏肉のコンソメ煮：

鶏肉30g、かぼ60g、人参20g、ブロッコリー40g、  
コンソメスープ

★野菜サラダ：レタス、パプリカなど合わせて50g、塩適宜  
オリーブ油大さじ1/2

★フルーツ いちご 5個

★牛乳 1杯



## ★献立のコツ

- ・炭水化物が多いのは、パン、果物、牛乳ですが、クロワッサンは、炭水化物が少ないので、血糖が高い人にはお勧めです。
- ・オリーブ油は、血糖値、コレステロールの上昇を抑えるので1回1品を目安に使いましょう

# 昼食（主菜が揚げ物）

エネルギー556kcal、蛋白質20.0g、炭水化物70.8g

材料1人分（赤字は炭水化物を多く含む食品）

★ごはん100g

★カキフライ：

牡蠣100g（約5ヶ）、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉適宜、  
〈付け合せ〉 きゃべつ（千切り）30g

★ブロッコリーのサラダ：

ブロッコリー60g、かに蒲鉾10g、マヨネーズ10g

★白菜の香り漬け：

白菜（短冊切り）50g、シソの葉（千切り）0.3g、塩1g

★コーンと絹さやのスープ：

コーン缶（粒）5g、絹さや5g、コンソメスープ140g

★フルーツ イチゴ60g



## ★献立のコツ

揚げ物の衣は炭水化物を多く含みますので、たくさん食べるならご飯の量で調節。減量が必要な人は、①肉は赤身を使用、②フライ、天ぷらよりも衣が少ない素揚げ、からあげにするとよいでしょう。

# 昼食（中華料理）

エネルギー513kcal、蛋白質21.3g、炭水化物51.1g

材料1人分（赤字は炭水化物を多く含む食品）

## ★ごはん100g

★かに玉：卵80g、カニ缶20g、筍水煮千切り10g、長葱小口切5g、干し椎茸千切り1g、グリーンピース5g、塩、醤油、油適宜  
〈あん〉 醤油4g、砂糖1.6g、みりん0.8g、酢2.4g、だし汁20g、片栗粉1.5g

★ハムと白菜のナムル： ハム千切り10g、白菜短冊切り50g、にら5cm切10g、酢1.6g、醤油2.4g、ごま油0.8g

★もずく酢（市販）、あればきゅうりの輪切りを添える

★トマトサラダ：トマト5mm薄切り50g、玉葱みじん切り10g、フレンチドレッシング適宜

★わかめスープ：カットわかめ0.5g、人参5g、塩0.8g、醤油1g、鶏がらスープ140ml



★外食で食べるなら・・・  
天津飯はご飯の量が調節できないので避ける。  
可能なら野菜料理を追加

## ★献立のコツ

どのおかずも油をしっかりと使っているのですが、**ご飯の量を調節**すればOK。  
**油＋野菜を使ったおかずから食べる**ことが、ご飯を減らしても物足りなく感じないコツです。

# 夕食（主食が麺の場合）

エネルギー624kcal、蛋白質27.6g、炭水化物79.1g

材料1人分（赤字は炭水化物を多く含む食品）

★讃岐うどん：うどん（ゆで）160g、かまぼこ薄切り15g、  
とろろ昆布1g、葱小口切り5g、めんつゆの素25g、水125ml

★凍り豆腐の肉詰め：凍り豆腐20g、いんげん5g  
〈詰め物〉トリ肝挽肉25g、卵3g、葱みじん切20g、片栗粉0.3g  
〈煮汁〉出し汁、砂糖2.4g、みりん1.6g、酒2.4g、醤油4.8g

★ふろふき大根：大根80g（出汁で柔らかくなるまで煮る）  
〈みそあん〉赤味噌1.6g、白味噌2.4g、砂糖1.6g、みりん1.2g、  
酒0.8g

★野菜天ぷら：しし唐5g、かぶ（5mmスライス）20g、生椎茸10g、  
小麦粉、卵、氷水適宜

★小松菜のお浸し：小松菜60g、人参10g、醤油3g、だし

★フルーツ オレンジ50g



★外食で麺類を食べるなら・・・  
めん量は**大盛り**にしない。  
ざるそばではなく、**天そば（油と野菜がとれる）**にし、**天ぷら**から食べる。

## ★献立のコツ

麺類は、ごはん、パンに比べて**炭水化物を多く摂る料理**なので、麺は少なめを心がけ、おかずをつけるか、具たくさんにしましょう。

# 夕食（和食）

エネルギー455kcal、蛋白質25.0g、炭水化物68.1g

材料1人分（赤字は炭水化物を多く含む食品）

★ごはん120g

★あじの塩焼き：あじ1尾（正味70g）、塩適宜、はじかみ

★卵豆腐：卵20g、だしg

★切干大根：切り干し大根（乾）10g、人参（干切り）10g、  
白滝30g、醤油5g、酒2g、油3g

★青菜の胡麻和え：菜の花60g、醤油、白ゴマ

★大根の味噌汁：大根20g、大根の葉（あれば）、味噌10g



★外食で麺類を食べるなら・・・  
めんの量は大盛りにしない。物足りない  
ようなら、おかずを増やすこと。  
なるべく具沢山のメニューを選ぶ。

## ★献立のコツ

煮物を作る時は、油を使用して炒め煮にすると、さらに食後高血糖を抑えることができます。

果物を摂らない日は、ご飯を20gくらい余分に食べても大丈夫です