

カーボ（炭水化物）制限が基本の糖尿病食事療法

－炭水化物制限と夕食過食を控えるのが基本－

せんぽ東京高輪病院 栄養管理室

コントロールの基準値

空腹時血糖値110mg/dlか食後2時間値140mg/dl未満、HbA_{1c}5.8%（悪くても6.5%未満）

1. 炭水化物の多い穀物、いも類は制限する

① 主食となるごはんは()gです。

・炭水化物15g(1カーボ)分；ごはん40g、クロワッサン1個、食パン6枚切り半分、乾麺1/4把、かぼちゃ2個

② 主食のみ食べない。（おにぎり、麺のみの食事は血糖値を上げやすい）

③ いも類、かぼちゃ、小麦粉、とうもろこしを食べる場合は、主食を控える。

2. たんぱく質源は毎食1品+少々（例；さんま1匹+味噌汁の豆腐の量）

コレステロールの高い人は、肉・卵より魚や大豆を多く食べる

3. 野菜、海草は、1日に握りこぶし5-6個分くらい食べましょう

野菜料理は、血糖値の上昇を抑えるので、毎食食べましょう。半分は緑黄色野菜にする。

・炭水化物が多い野菜、豆：かぼちゃ、いも、とうもろこし、れんこん、うずら豆、黒豆、レンズ豆

4. 油は毎食1品はとり入れましょう。

油脂の中でもオリーブ油、サラダ油は、血糖値を上げませんので、肥満の人は1日1-2回、標準体重の人は毎食とりましょう。コレステロールが高い人は、オリーブ油をとるようにしましょう

5. 夕食は食べ過ぎない。

6. 果物は、バナナより炭水化物の少ない種類がお勧めです

・炭水化物15g分：アボガド1.5個、いちご6個、みかん小2個、キウイ1個、りんご半分、バナナ大半分

7. 血糖値を上げにくい食品の組み合わせ

・おかず（たんぱく質・野菜・油）を先に食べる。不可能な場合は、おかずと主食を一緒に食べる。

・脂肪の多い料理には、低脂肪のものを組み合わせる

・水溶性食物繊維の多い飲料水

8. 血糖コントロールが悪い人は、菓子を食べない

①菓子は、コントロールが良好でも1日1回までとし、砂糖入り飲料は止める。

・炭水化物15gの量：せんべい1枚、大福餅1/3個、飴3個、板チョコ半分、ピーナッツ77g

・食べたいときは、糖質ゼロか少ない製品を選ぶ

②夕食後は食べない（入院中は原則的に禁止）

9. アルコールの制限が必要な人

①血糖コントロールがうまくいっていない人 ②γ-GTPや中性脂肪の高い人

③飲み始めると止まらない人

④インスリンや血糖降下剤を使っている人

・炭水化物の多い種類は控える：梅酒、紹興酒、リキュール、日本酒、ビール

作成日 10.11.01

セット資料；(1)食事記録表、野菜一覧、(2)食事チェック表