かえで通信



Hakuai Hospital

Vol. 75

2020-12月

社会医療法人同愛会

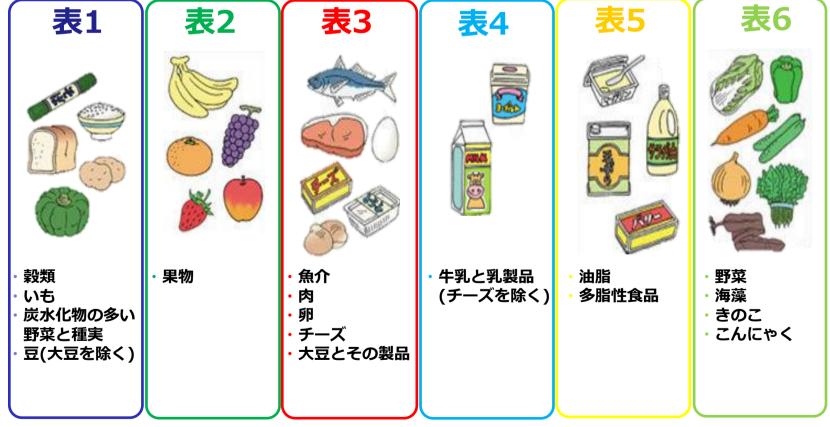
糖尿病の食事療法● 栄養管理部 仲

食事療法は、すべての糖尿病患者さんに必要な基本的な治療法です。食習慣を改善し、血糖値を良好にコントロールすることを目的としています。『食事療法=カロリー制限』の印象があるかもしれませんが、単に摂取カロリーを制限すればよいというものではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取することが原則です。そのため、食品に含まれる栄養素やエネルギー量を知っておくことも大切です。バランスのよい食事を楽しみながら、正しい食習慣を身につけましょう。

●食品交換表

1日のエネルギー量を適正にして、バランスよく栄養素を配分するために『糖尿病食事療法のための食品交換表』(『食品交換表』)を用います。『食品交換表』では、食品を主に含まれている栄養素により6つの"表"に分類しています。また、80kcal=1単位として、それぞれの食品1単位分の重さ(g)を示しています。





糖尿病治療のためにふさわしい1日の食事からのエネルギーと栄養素の摂取量を主治医が指示し、具体的な 単位配分を管理栄養士が指導します。それにしたがって患者さん自身が食品を選択することで、栄養バランス の良い食事をとることができます。

社会医療法人同愛会 博愛病院 〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880 Tel 0859(29)1100 糖尿病専門外来広報誌 かえで通信Vol.75 令和2年12月18日発行 発行責任者 糖尿病療養指導委員会

博愛病院

揭示日 : 2020.12.18 揭示期限 : 2021.02.18 認可No : 1352