

かえで通信



Vol.75
2020・12月

●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。



表1	表2	表3	表4	表5	表6
<ul style="list-style-type: none"> ・穀類 ・いも ・炭水化物の多い野菜と種実 ・豆(大豆を除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚介 ・肉 ・卵 ・チーズ ・大豆とその製品 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳と乳製品 (チーズを除く) 	<ul style="list-style-type: none"> ・油脂 ・多脂性食品 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜 ・海藻 ・きのこ ・こんにゃく

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。

