

「在宅生活ハンドブック No. 35」

糖尿病の方の 食事内容 2

別府重度障害者センター
(栄養部門 2021)

もくじ

はじめに	1
I 糖尿病食品交換表とは	1
1. 糖尿病食交換表の特徴	1
(1) 食品の分類	1
(2) 80kcal (キロカロリー) = 1単位	1
(3) 食品の交換	2
2. 食品分類表	3
II 献立作成してみましよう	4
1. 献立とは	4
2. 献立作成のしかた	5
III 栄養バランスのよい献立作成のしかた	6
1. 1日の指示単位 (エネルギー量) の配分例	7
2. 1日の献立例を見てみましよう (20単位の場合)	9
(参考) 嗜好食品 1単位の数量	10

はじめに

糖尿病の方の食事に関する概要については、「在宅生活ハンドブック No.28 糖尿病の方の食事内容 1」で紹介しました。

ここでは、糖尿病の食事療法を行う上で、実際に家庭で献立作成をするための参考として、糖尿病食品交換表の概要と簡単な献立作成の方法をお話します。

I 糖尿病食品交換表とは

糖尿病の診断を受けている方が入院する場合は、医師による1日のエネルギー摂取量の指示に従って、栄養士が献立を作成して食事の提供をしますが、通院にて治療する場合は、1日のエネルギー摂取量の指示がないことがあります。その場合は、医師に確認して、食事を準備する際の目安にすることをお勧めします。

最近では、レストランのメニュー表や料理本などに1食あたりのエネルギー量が表示されることが多くなりました。それら表示も参考にして、エネルギーの摂りすぎには十分に注意しましょう。

病気の療養や悪化防止のため、医師の指示に基づきエネルギーや栄養素を管理した食事を摂取することを、「食事療法」と言います。糖尿病の進行を防ぐためには、この食事療法が必須となります。この食事療法を行うために、比較的簡単にわかりやすく解説したものが、「糖尿病食品交換表」です。糖尿病の食事療法を行う方の教科書として一般的によく使われています。当センターでの栄養指導にも使用しています。

1. 糖尿病食品交換表の特徴

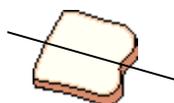
(1) 食品の分類

多く含まれる栄養素によって食品を6つの食品グループと調味料に分けています。(3ページ参照)

(2) 80kcal (キロカロリー) = 1単位

食品のエネルギー80kcalを1単位としています。

1単位の例



食パン6枚切 半分 (30g)



もめん豆腐 (100g)



鶏卵1個 (M 50g)

1日に必要なエネルギー量が1,600kcalの場合は、

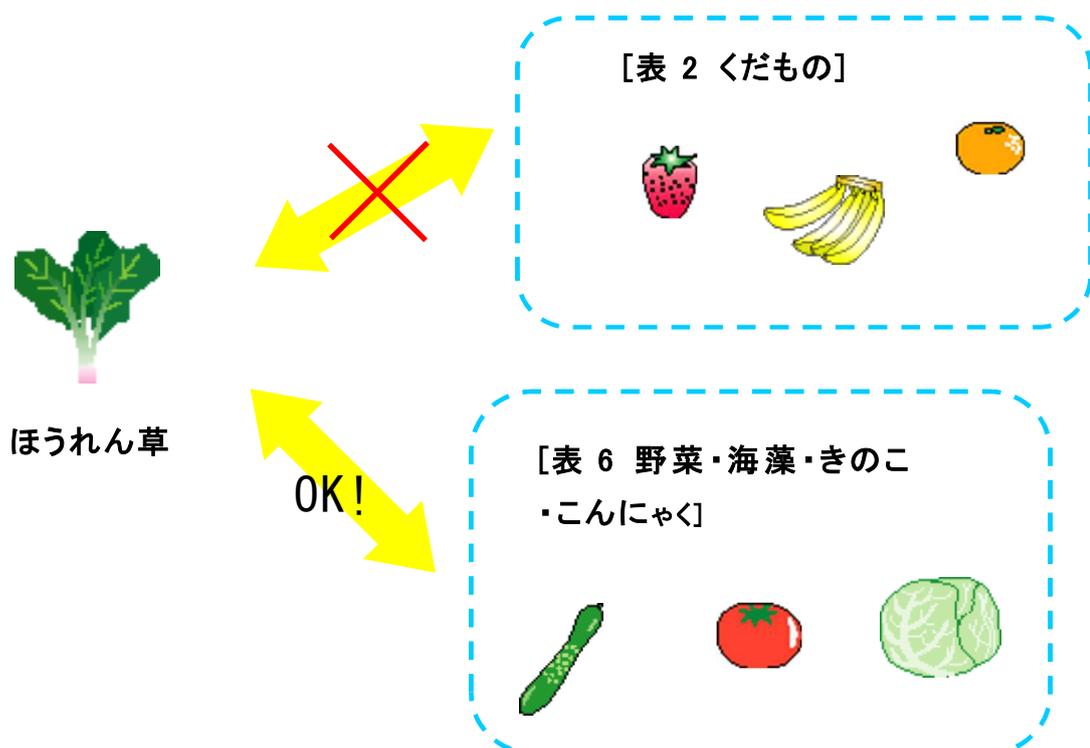
$$1,600\text{kcal} \div 80\text{kcal} = 20 \text{ 単位}$$

となり、1日20単位の食事が必要となります。

(3) 食品の交換

3ページの食品分類表(表1~6)の見方として、それぞれの「表」に属する食品1単位中に含まれるエネルギーと栄養素の種類は、原則、「同じ」と考えます。例えば、表1のご飯は、1単位50g(小さい茶碗に軽く1杯くらい)ですから、同じ表1の食パン1単位30gと「交換」しても同じエネルギー・同じ栄養素ということになるので、ごはんが嫌いな人は、代わりに食パンを食べても栄養上は問題ないということになります。

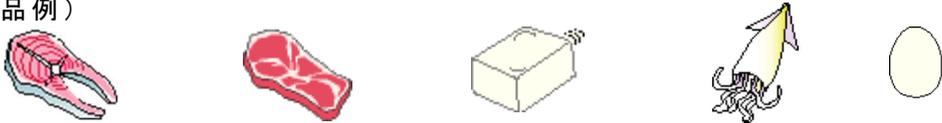
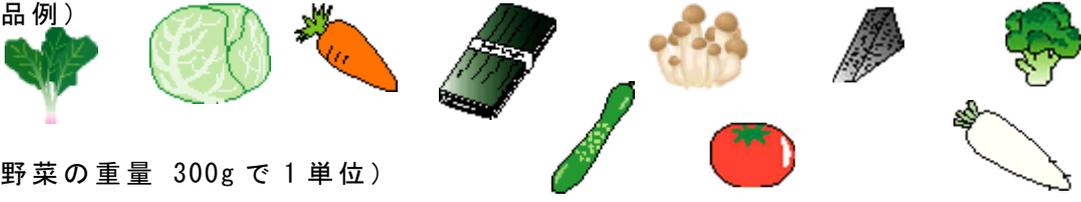
ほうれん草の場合は、表6ですから表2のくだものとは交換できませんが、表6の野菜・海藻・きのこ・こんにゃくとは交換できます。(下図参照)



2. 食品分類表

(表中の食品は、糖尿病のための食品交換表から 1 部抜粋しています。)

* () 内は 1 単位あたりの可食量です。

主に炭水化物を含む食品	<p>表 1 穀類・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆（大豆を除く）</p> <p>(食品例)</p>  <p>(ご飯 50g) (食パン 30g) (干しうどん 20g) (さつまいも 60g) (かぼちゃ 90g)</p>
	<p>表 2 くだもの</p> <p>(食品例)</p>  <p>(みかん 200g) (いちご 250g) (バナナ 100g) (りんご 150g) (ぶどう 150g)</p>
主にたんぱく質を含む食品	<p>表 3 魚介・肉・卵・チーズ・大豆とその製品</p> <p>(食品例)</p>  <p>(さけ 60g) (牛サロイン 30g) (もめん豆腐 100g) (イカ 100g) (鶏卵 50g)</p>
	<p>表 4 牛乳と乳製品</p> <p>(チーズを除く)</p> <p>(食品例)</p>  <p>(普通牛乳 120ml)</p> <p>(かまぼこ 80g) (焼きちくわ 60g) (納豆 40g)</p>
主に脂質を含む食品	<p>表 5 油脂・多脂性食品</p> <p>(食品例)</p>  <p>(マヨネーズ 10g) (バター 10g) (殻・皮なしピーナッツ 15g) (ベーコン 20g) (サラミソーセージ 15g)</p>
主にビタミン・ミネラルを含む	<p>表 6 野菜（炭水化物の多い一部の野菜を除く）・海藻・きのこ・こんにゃく</p> <p>(食品例)</p>  <p>(野菜の重量 300g で 1 単位)</p> <p>(海藻・きのこ・こんにゃくのエネルギーは計算しません。)</p>

その他	調味料 みそ・さとう	し好食品 アルコール飲料・菓子類など	
	・みりんなど (食品例)  (トマトケチャップ° 60g)	(食品例)  (ビール 200ml)	 (アイスクリーム 40g)  (ビスケット 20g)

し好食品（太枠内）は、糖尿病の方にはあまり好ましくない食品です。摂取する場合は、医師または栄養士に相談しましょう。

II 献立作成してみましょう

1. 献立とは

色々な食品を使用して料理を作ります。料理をいくつか組み合わせると献立ができます。

1日に必要なエネルギー量が 1,600kcal（20 単位）の方の昼食を例にみてみましょう。



例えば、「揚げだし豆腐」の場合

①豆腐の水を切って、②片栗粉をまぶし ③油で揚げ ④混ぜておいた調味料をかけ、

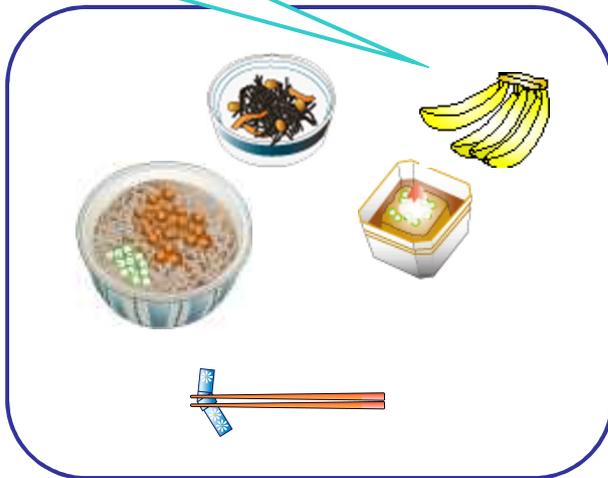
豆腐(表 3 1.0 単位) + 片栗粉(表 1 0.41 単位) + 天ぷら油(表 5 0.2 単位) + だしの素・醤油・料理酒(調味料 0 単位)

⑤大根おろしと ⑥花かつおを盛り付けて、「揚げだし豆腐」(1.93 単位)のできあがり!!

大根(表 6 0.17 単位) + 花かつお(表 3 0.15 単位)

「揚げだし豆腐」は、「料理」です。

バナナは1本(100g)



「料理」を組み合わせると、
「献立」ができました!!

昼食の献立

- ・ なめこそば (3.01 単位)
 - ・ 揚げだし豆腐 さつま芋と
ししとうの素揚げ添え
(2.48 単位)
 - ・ ひじき煮 (0.43 単位)
 - ・ バナナ1本 (1.00 単位)
-
- 合計 6.92 単位

注：食品の数量や単位計算の詳細は、9 ページを参照してください。

2. 献立作成のしかた

食事は1日に必要なエネルギーが摂取できて、栄養バランスが整っていれば大丈夫です。とはいえ初めての献立作成となると、難しく考えてしまいますよね。まずは以下の点に気をつけて献立を作成してみましょう。

- ・ 主食（ご飯・めん・パンなどの炭水化物源）、主菜（肉・魚・卵などのたんぱく質源）、汁物（水分・ビタミン・ミネラル源）を基本に副菜（野菜などビタミン・ミネラル源）を組み合わせます。
- ・ できるだけたくさんの種類の食品を組み合わせます。（糖尿病食品交換表の6つの食品分類を基本に、それぞれの表から食品を使用するよう考えます。）
- ・ 味付はうす味にしましょう。

(献立例)



- 主食 御飯
- 主菜 さんまの塩焼き
- 副菜 ひじき煮
- 副々菜 漬物3種
- 汁物 わかめのみそ汁
- デザート みかん

上記のように、定食風に料理を組み合わせると、栄養バランスも自然と整います。しかし、毎食ここまで準備するのは、なかなか大変です。おかずは、2品くらいにして汁物の具を増やすなど、できるだけ多くの食品を使用すると栄養バランスがよくなります。またデザートは、毎日摂取するのが難しい場合は、2~3日に1回でも大丈夫です。

Ⅲ 栄養バランスのよい献立作成のしかた

Ⅱ章では、献立作成の方法を説明しました。Ⅲ章では、1日のエネルギー摂取量に合わせて献立を作成するための方法をお話します。

医師の指示による1日のエネルギー摂取量(以下、「エネルギー量」といいます。)を糖尿病食品交換表の単位に換算した場合の配分例を紹介します。

1. 1日の指示単位（エネルギー量）の配分例

18単位（1440kcal）の場合

食品交換表	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
単位の配分	9	1	3.5	1.5	1	1.2	0.8
単位の内訳							
朝食	3	} 1	1	} 1.5	} 1	0.4	} 0.8
昼食	3		1			0.4	
夕食	3		1.5			0.4	

20単位（1600kcal）の場合

食品交換表	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
単位の配分	10	1	4.5	1.5	1	1.2	0.8
単位の内訳							
朝食	3	} 1	1	} 1.5	} 1	0.4	} 0.8
昼食	3		1.5			0.4	
夕食	4		2			0.4	

23単位（1840kcal）の場合

食品交換表	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
単位の配分	12	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8
単位の内訳							
朝食	4	} 1	1	} 1.5	} 1.5	0.4	} 0.8
昼食	4		2			0.4	
夕食	4		2			0.4	

3つの例からわかるように、単位数（エネルギー量）が増えると、表1・表3・表5が増えていることがわかります。

例であげた以外の単位数の指示があった場合など、わからないときは、栄養士に相談しましょう。

前ページの配分例はあくまでも目安です。糖尿病の方は、薬の種類や食事やインスリンの量等によって、1日の血糖の動きが変わります。また運動強度によっても血糖値が急激に下がったりすることがあります。食事は1日のエネルギー摂取量を3食均等に摂取するのが一般的には望ましいとされていますが、頸髄損傷者の場合、低血圧の方が多く、そのために起立性低血圧等の体調不良で、朝食があまり食べられないことがよくあります。

そこで提案!!名づけて

「1日の指示単位（エネルギー量）の配分例 頸髄損傷者 編」

20単位（1600kcal）の場合

食品交換表	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
単位の配分	10	1	4.5	1.5	1	1.2	0.8
単位の内訳							
朝食	3 → 2.5	} 1	1	} 1.5	} 1	0.4 → 0.2	} 0.8
昼食	3 → 3.5		1.5			0.4 → 0.5	
夕食	4		2			0.4 → 0.5	

朝食の量を“ほんの少し”おさえた配分にしています。表3は肉や魚、卵などたんぱく質を多く含む食品です。褥瘡予防にも有効とされています。毎食必ず摂取するようにしましょう。

これはあくまでも朝食時に食欲があまりない方の配分例です。この配分にこだわる必要はありません。1回の食事量を本人が無理なく食べられる量にして、3食合わせて1日のエネルギー量を摂取できるように工夫します。1回の食事が薬やインスリンの量と大きく関係するので、食事量や食事時間など医師とよく相談して、ご自身の生活スタイルに合った食事配分ができるようにしましょう。

2.1日の献立例を見てみましょう（20単位の場合）

朝食が“ちょっと少なめ”の頸髄損傷者用の献立例です。

	献立 / 材料名	数量 (g)	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味 料
朝 食	ロールパン								
	ロールパン（2個）	60.0	2.40						
	スクランブルエッグ								
	鶏卵	50.1			1.00				
	サラダ油	2.0					0.20		
	食塩・コショウ	0.5/0.3							
	野菜サラダ								
	トマト	30.0						0.10	
	グリーンアスパラ	30.0						0.10	
	カリフラワー	30.0						0.10	
ドレッシング	5.0					0.25			
牛乳									
牛乳	180.0				1.50				
	小計（朝食の合計	5.65)	2.40	0.00	1.00	1.50	0.45	0.30	0.00
昼 食	なめこそば								
	日本そば	180.0	3.00						
	えのき茸	45.0							
	なめこ缶	30.0							
	干ししいたけ	1.0							
	みつば	3.0						0.01	
	だし昆布	1.0							
	食塩・濃口醤油・料理酒	0.5/8.0 /5.0							
	揚げだし豆腐								
	豆腐	100.0			1.00				
	片栗粉	10.0	0.41						
	天ぷら油	2.0					0.20		
	大根	50.0						0.17	
	花かつお	3.0							
	だしの素・濃口醤油	1.0/5.0			0.15				
	さつま芋（素あげ）	30.0	0.50						
	ししとう（素あげ）	16.0						0.05	
	ひじき煮								
	ひじき	3.0							
	油揚げ	5.0			0.25				
人参	8.0						0.03		
サラダ油	0.5					0.05			
砂糖	2.0							0.10	
濃口醤油・料理酒	3.0/2.0								
バナナ									
バナナ（1本）	100.0		1.00						
	小計（昼食の合計	6.92)	3.91	1.00	1.40	0.00	0.25	0.26	0.10

	献立 / 材料名	数量 (g)	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味 料
夕 食	御飯								
	米	100.0	4.00						
	肉じゃが								
	牛肉（うす切）	30.0			1.00				
	じゃが芋	50.0	0.47						
	玉葱	60.0						0.20	
	人参	25.0						0.08	
	さやいんげん	8.0						0.03	
	サラダ油	3.0					0.30		
	砂糖	2.0							0.10
	濃口醤油・料理酒	5.0/3.0							
	いかとわかめの酢物								
	いか	30.0			0.30				
	きゅうり	40.0						0.13	
	わかめ	1.0							
	しらす干し	2.0			0.05				
	砂糖	2.0							0.10
	食塩・酢・濃口醤油	0.5/5.0 /3.0							
	かぼちゃのみそ汁	35.0	0.22						
かぼちゃ	15.0			0.25					
生揚げ	1.0								
だしの素	8.0							0.20	
みそ									
	小計（夕食の合計）	7.43	4.69	0.00	1.60	0.00	0.30	0.44	0.40
	合計		11.0	1.00	4.00	1.50	1.00	1.00	0.50

注：海藻・きのこ・こんにやくと調味料の食塩・醤油・酢・化学調味料・香辛料のエネルギー量は計算しません。

（第7版 糖尿病食事療法のための食品交換表より）

〔参考〕嗜好食品 1 単位の数量

食品名	数量 (g) (ml)	食品名	数量 (g)
ビール	200	あんぱん	30
日本酒	70	クリームパン	30
スポーツ飲料	330	プリン	60
ジュース（天然果汁）	200	シュークリーム	35
ジュース（30～50%）	160	チョコレート	15
果物缶詰	100	ドーナッツ	20
（桃・みかん・パイナップル など）	30	ビスケット	20
いちごジャム	20	ポテトチップス	15
せんべい		まんじゅう	25

参考文献 : 日本糖尿病学会, 糖尿病食事療法のための食品交換表
第7版, 日本糖尿病協会・文光堂
日本糖尿病学会, 糖尿病治療ガイド 2020-2021, 文光堂
増子マキ子, 糖尿病食事のすべて, 医歯薬出版株式
会社

**国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局
別府重度障害者センター**

(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南莊園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成28年3月発行

改訂 令和4年3月発行