

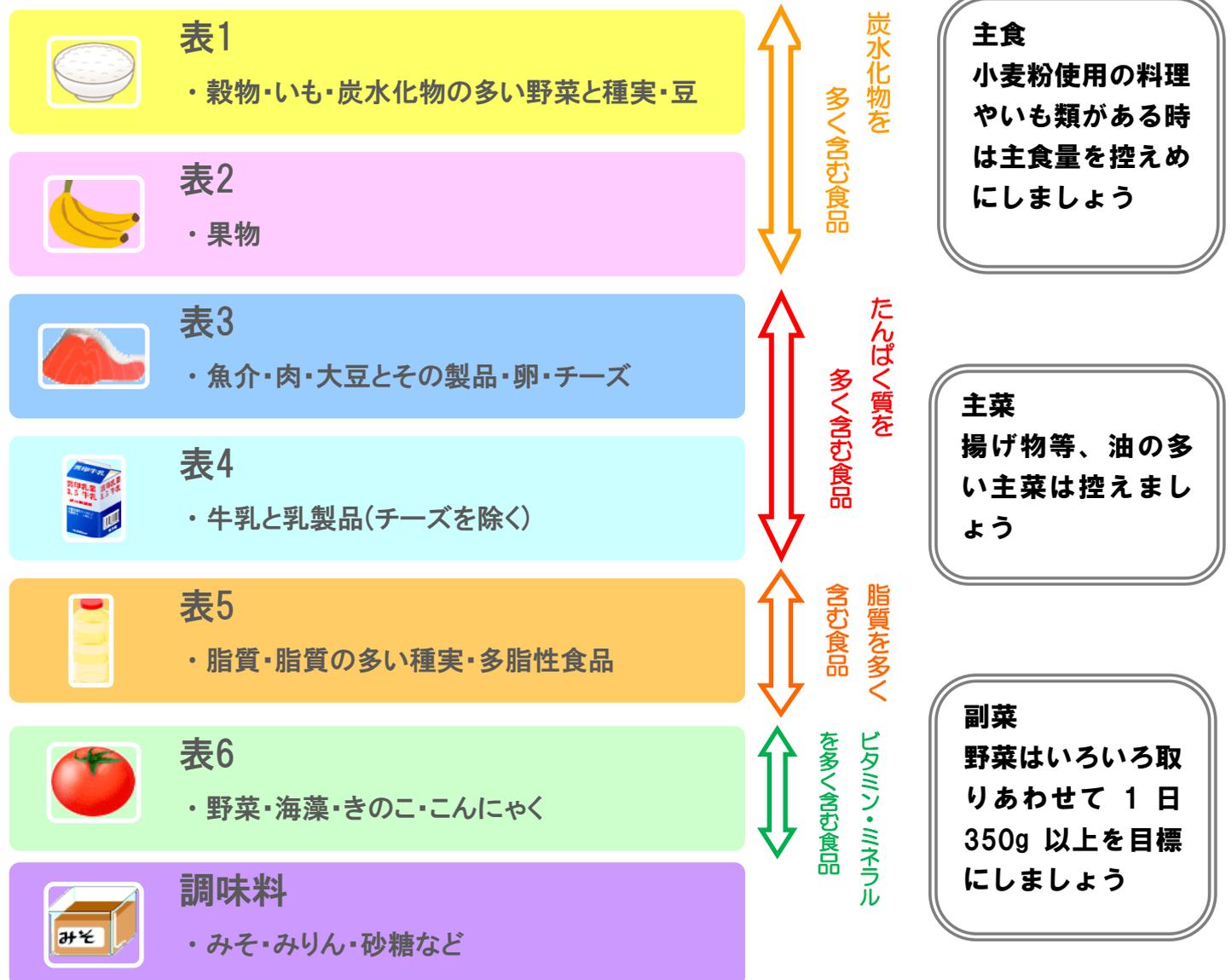
# 第5回 Web 版糖尿病三二勉強会 食品交換表について



糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保つために、栄養バランスのよい食事がポイントになります。そこで食品交換表を使った食事管理について紹介します。

## ★食品交換表とは

食品交換表では、私たちが日常食べている多くの食品を、含まれる栄養素によって6つの食品グループ(表)と調味料に分けて考えます。それぞれの表からどのような栄養素が摂取できるか、知っておきましょう。



## ★食品交換表の使い方

食べる量をはかるものさし      1 単位 = 80 キロカロリー

食品交換表には 1 単位を 80 キロカロリーとして、いろいろな食品の 1 単位にあたる量が示されています。

### • 1 日の指示単位

例えば、指示されたエネルギー量が 1600 キロカロリーの場合には、1 単位は 80 キロカロリーなので、 $1600 \div 80 = 20$  となり、1 日 20 単位となります。

### • 栄養バランスのよい食事にするための単位配分例

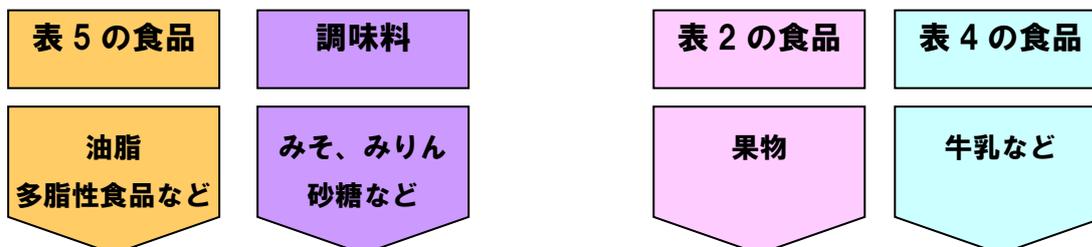
1 日の指示単位を表 1～表 6 へ栄養素のバランスがよいように配分します

1 日の指示単位	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
20 単位	9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8

## ★各食事への配分の原則



朝食、昼食、夕食にほぼ均等に配分します



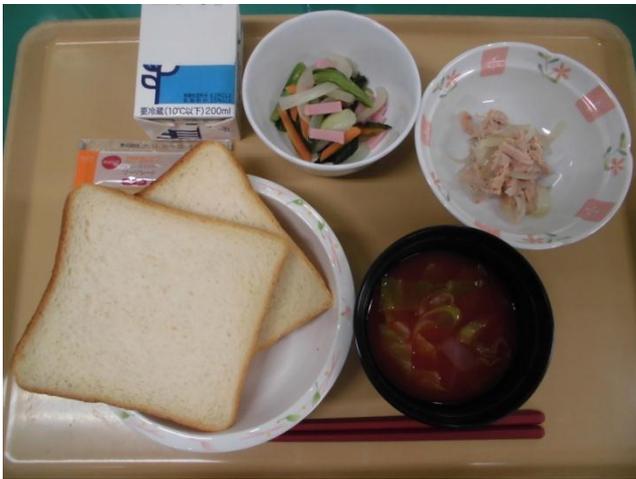
その日の料理に合わせて、朝食、昼食、夕食に分けて使います

## ある日の横浜南共済病院の食事

横浜南共済病院では次のような配分で献立をたてています

朝食	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	3		1.2	1.67	0.8	0.43	0.23

●パン(マービージャム)・中華風トマトスープ・ツナマリネ・華風ソテー・牛乳●



食パンには低カロリージャムをお付けしています  
一般的なジャムと比べて調味料の単位が低く抑えられます

昼食	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	3	0.5	1.75	0.04	0.6	0.35	0.13

●ごはん・野菜たっぷり卵焼き・サラダ・キウイフルーツ●



卵だけのオムレツよりも野菜がしっかりとれる卵料理です

レシピ紹介

**夕食**

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3	0.5	2		0.1	0.5	0.08

●ごはん・黒酢酢豚・おかかあえ・バナナ●



お肉を揚げないことでエネルギー調整食に対応しています  
お肉が柔らかいと人気の高いメニューです

レシピ紹介

<レシピ紹介>

**野菜たっぷり卵焼き**



●交換表単位(1人分)●

表1	—
表2	—
表3	1.75 単位
表4	0.04 単位
表5	0.1 単位
表6	0.13 単位
調味料	0.13 単位

●材料 (1人分) ●

卵(S)	75g(1個半)
牛乳	5g
ロースハム	10g
カリフラワー	20g
ブロッコリー	20g
塩	0.3g
油	1g
ケチャップ	8g

病院では型に流して焼いていますが、ご自宅での調理はひとり分のオムレツにアレンジしましょう

●作り方●

- ①野菜を下茹でする
- ②卵と材料を混ぜオムレツにする

## <レシピ紹介>

### 黒酢酢豚



病院ではスチームオーブンを使って 1 時間程度じっくり加熱し、肉を柔らかく仕上げています

#### ●作り方●

- ①豚肩ロースを A の材料に漬け込み圧力鍋等で柔らかくなるまで加熱する
- ②野菜をごま油で炒め、B の合わせ調味料を加えひと煮立ちさせる
- ③片栗粉でとろみをつけ、あんを作る

#### ●交換表単位●

表 1	—
表 2	—
表 3	2.0 単位
表 4	—
表 5	0.1
表 6	0.23 単位
調味料	0.08 単位

#### ●材料 (1 人前) ●

角切豚肩ロース	40 g 2 個
A	
生姜	少々
料理酒	1ml
醤油	2ml
水	50ml
玉葱	30g
ピーマン	20g
人参	20g
B	
ごま油	1g
黒酢	10ml
料理酒	1ml
砂糖	1.5g
醤油	4ml
中華調味料	0.1g
生姜	0.5g
片栗粉	2g

参考文献：糖尿病食事療法のための食品交換表