

糖尿病食品交換表



食品交換表とは？

食品交換表とは私たちが日常食べている食品を、多く含まれている栄養素によって6つのグループと調味料に分けたものであり、**それぞれの食品 80kcal あたりの量**を示しています。この**80kcal を1単位**と決め、糖尿病の食品交換表ではこの単位にあわせて食事量を決めるのです。

食品交換表のメリットは同じ表内で交換をすることで、自然と栄養素のバランスがとれる仕組みになっていることです。そのため、注意点として原則違う表の食品とは交換しないことがあります。

「食品交換表の使い方が難しそう・・・」

「食品交換表を毎日使うのは大変なんじゃないの？」

そう思う方に、今回は「手のひら栄養指導」を使って食品交換表を簡単に使う方法をご紹介します！しかしその人その人によって摂取する単位量は異なるため、興味がある方は一度クリニックで詳しいお話を聞いてみてはいかがでしょうか？

手のひら栄養指導とは？

手のひら栄養指導とは、表1～表6までの食品を摂るとき、それぞれの目安量を自分の手の平の大きさに合わせて決めるもの。

右表はそれぞれ1単位量で示している(牛乳を除く)ため、食事量を決定する際の参考にしてみてください。

表1：穀物、いも、豆など

炭水化物のうちでんぷんを多く含む
たんぱく質も少し含む

ご飯は手のひら茶碗の大きさ半分

食パンは6枚切りの半枚

ゆでうどんは1/3玉

イモ類はぐー1つ



表3：肉、魚介、大豆、卵 チーズ

良質のたんぱく質を多く含む

脂質も比較的多く含む

ビタミンB群やミネラルの供給源

肉は4本分の指先にのる程度

淡白な肉は少し増やして。

脂質の多い魚は手のひら1/2枚分

脂質の少ない魚は手のひら1枚分

豆腐は手ひらの平部分(約1/3丁)

卵は1個

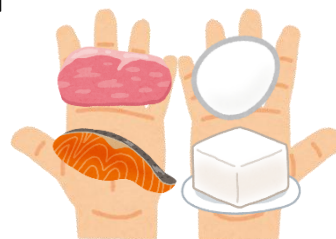


表2：果物

炭水化物のうち単糖やブドウ糖を多く含む
食物繊維やビタミンC、ミネラルも多く含む

果物の適量は人差し指と親指の

輪の中に入る程度

表4：牛乳など

カルシウムや良質のたんぱく質を多く含む
炭水化物のうち乳糖を含む

脂質も比較的多く含む

コップ1杯(200ml)の牛乳 1.7単位



表5：油脂、多脂性食品など

油脂を多く含む

油脂類は1日OK1つ



表6：野菜、海藻、きのこ、 こんにやくなど

食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源

緑黄色野菜両手1杯分

その他の野菜は両手2杯分

