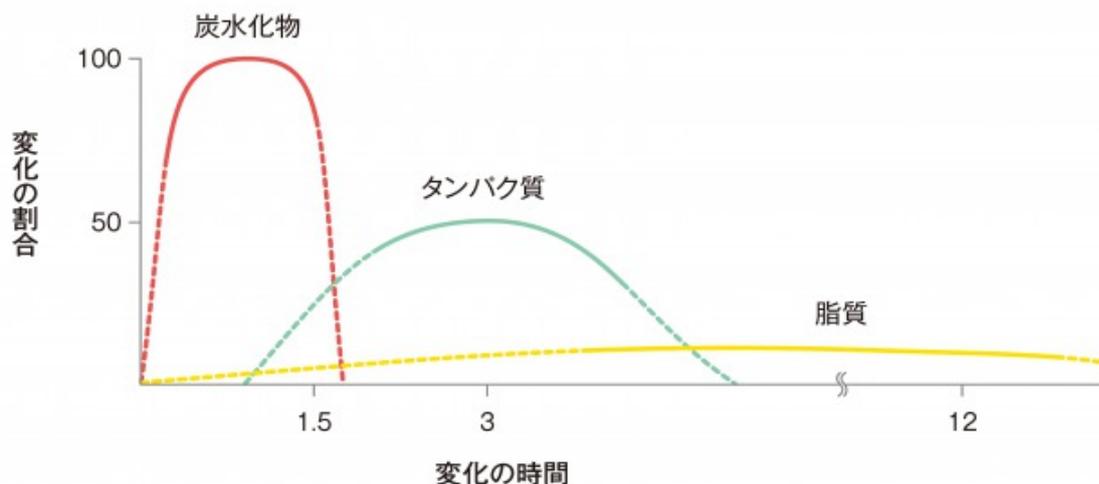


Q：カーボカウントってなに？

A：炭水化物は英語で Carbohydrate（カーボハイドレイト）と言います。つまり、炭水化物（カーボ）の量を把握し、血糖コントロールに役立てる方法です。

私たちが普段口にしてる食べ物のなかで「炭水化物」「タンパク質」「脂質」の3つだけがエネルギーとして使われます。その中でも炭水化物が一番消化吸収が早く、食後の血糖値に大きな影響を与えます。

図 栄養素が血糖に変わる速度



池田義雄, 監訳, 成宮学他, 訳: 糖尿病教室パーフェクトガイド, 医歯薬出版, 2001, p.60. より作成

炭水化物が血糖に変わる速度と、食直前にうつ超速効型インスリン（ヒューマログやノボラピッドなど）の作用時間がほぼ同じであることから、インスリン療法が必須となる1型糖尿病の患者さん、2型糖尿病でも食事のたびにインスリンを利用される方（≒超速効型インスリンを使用する方）には、大変有効な考え方になります。つまり、カーボカウントを習得することで、炭水化物の量を把握し、必要なインスリンの量を計算し調整できるようになるので、食事の自由度が広がります。言いかえれば、「インスリンを食事に合わせ」治療から、「食事にインスリンを合わせ」治療ができるようになります。興味のある方は、ぜひご相談ください。

A. インスリン注射をうっていない2型糖尿病の方は関係ない??

いえいえ、インスリンをうっていない2型糖尿病の患者さんでも、炭水化物量を意識して一定にしておくことは血糖のコントロールをよくするコツでもあります。

炭水化物の量は食後血糖の高さ（食後高血糖）に影響する、と言われてています。炭水化物の多い主食や果物の量を意識してみてください。ちなみにこれからが旬の柿（中サイズ1個）は女性茶碗半分の米飯（70g）と同じ炭水化物量です。くれぐれも食べすぎにはご注意ください

