

カーボカウントについて ～実践編①～

カーボカウントとは食後血糖に最も影響する炭水化物（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。

それほど食べているわけではないのに、血糖コントロールがなかなか良くならないとお悩みの方、食事時の炭水化物にスポットを当てたこの方法で、一度普段の食生活を振り返ってみましょう。

カーボカウントは、『基礎カーボカウント』と『応用カーボカウント』の2つに分けられますが、今回はすべての糖尿病患者さんが対象となる基礎カーボカウントについてお話します。

『基礎カーボカウント』とは

食事時の炭水化物の量を一定にして、血糖コントロールの安定化を図る方法です。

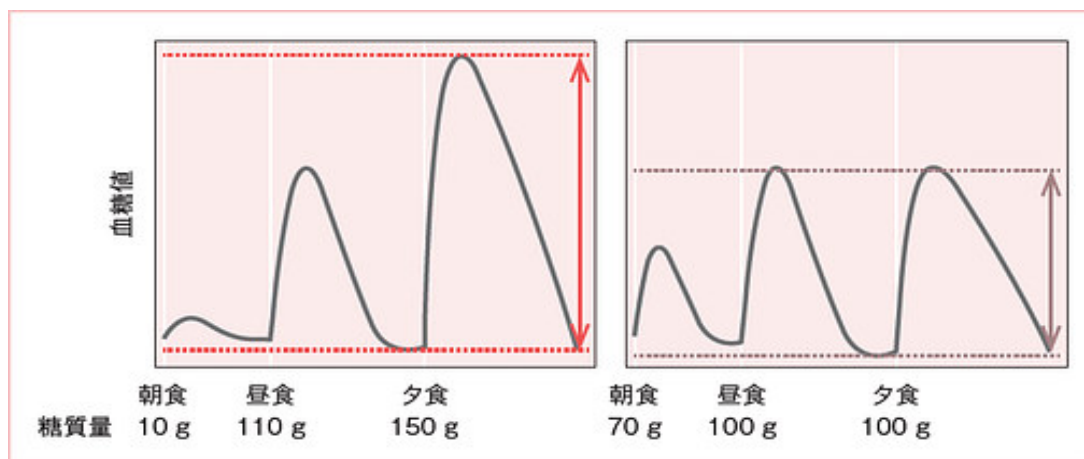


図1 糖質量の平準化と基礎カーボカウント

① まずは炭水化物の多い食品を知る！

炭水化物の多い食品は主食（米飯、麺、パン、芋、カボチャなど）、果物、牛乳、ヨーグルトです。

（チェック！）果物、牛乳、ヨーグルトも炭水化物が多い

② 主食の量を合わせる！（炭水化物で最も大きな割合を占めるのは、主食です）

昼食はお茶碗1杯（150g）だけど、夕食は丼ご飯（250g）を食べるとか、
外食時に「ラーメン&チャーハン」「うどん&お寿司」など主食を重ねて食べると、食事時の炭水化物量は大きく増えてしまいます。すると炭水化物を処理する力が弱い糖尿病患者さんの食後の血糖値は、普段より大きく上昇します。主食の量を一定にすることは、食後血糖を安定させるための大きなポイントとなります。

ちなみに米飯の代わりに麺やパンを食べるとするなら・・・

米飯 150g（炭水化物 56g） ≒ パン 6枚切り2枚 120g ≒ うどん 1玉 240g

ジャガイモ 1個 ≒ 米飯 50g

（チェック！）芋やカボチャを食べるときは米飯を少し減らすと更に合わせやすい

③ 食後のデザート：果物や牛乳、ヨーグルトも炭水化物が多い食品です。

食べすぎに注意しましょう。

ミカン 1個（炭水化物約 10g） ≒ リンゴ 1/4個 ≒ バナナ中サイズ 1/2本 ≒ キウイ 1個 ≒ イチゴ 10個

牛乳 200ml（炭水化物 10g） ≒ 無糖ヨーグルト 200g ≒ 加糖ヨーグルト 1個（100g程度）

*『応用カーボカウント』は主に1型糖尿病患者さんが対象ですが、興味のある方はご相談ください。

管理栄養士 廣瀬 糖尿病専門医 高部