

## カーボカウントについて ～実践編②～

カロリー計算はよく知られていますが、糖尿病患者さんに注目していただきたいのは、**炭水化物量**です。今回はその計算方法（見積もり）についてお伝えします。

### ざっくり計算（食品交換表に基づく簡易なカーボカウント）

**主食**と**おかず**に分けて計算します。

病院の糖尿病食など、バランスのよいおかずの炭水化物量は20g程度といわれています。

主食はそれぞれの重量から計算します。

ごはんは重量の約40%が炭水化物、餅やパンは約50%、ゆで麺・イモ類は約20%

例えば主食にごはんを100g食べたら  $100 \times 0.4 = 40g$

なので ごはん100gとおかずのセットでは

$40g + 20g = 60g$  1食の炭水化物量は60g

### 1品ずつ詳しく知りたい時や、外食やテイクアウトの食事の場合

栄養成分表示がある場合は表示を見る。（炭水化物と糖質の両方表示があれば、糖質を見る）

ない場合は本やネットで検索します。参考：[calorie.slism.jp/](http://calorie.slism.jp/)

#### 栄養成分表示 100gあたり

エネルギー	298 kcal
タンパク質	11.8 g
脂質	13.2 g
炭水化物	35.5 g
—糖質	30.1 g
—食物繊維	5.4 g
食塩相当量	0.5 g

※推定値



1日に摂取する炭水化物量の目安は指示エネルギーの50～60%が適量とされています。

（「日本人の食事摂取基準 2020」より）

炭水化物は1gあたり4kcal。つまり1400kcalの人では1日当たり175g～210g、1600kcalでは200～240g、1800kcalでは225～270gが適量です。

（※目安は治療等によって個人差があります。医師や管理栄養士に相談を）

一見面倒に思われますが、慣れるといちいち調べなくても、だいたいの察しがついてきます!

1食に、1日に何グラムくらいの炭水化物をとっているのか、一度確認してみましょう。

計算が難しい場合は、クリニックにお越しの際に気軽にご相談ください。

管理栄養士 廣瀬 糖尿病専門医 高部