

糖尿病患者さんの米飯の適量は？



糖尿病とは、血糖を下げるインスリンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。主に血糖値に影響を及ぼす栄養素は炭水化物であり、その大部分を占めているのは主食といえます。今回 主食として食べる機会が多い米飯の適量について、お話しさせていただきます。米は食事の炭水化物量の70%を占めるといわれています。一度ご自分の米飯の量を確認してみませんか？

①まずは下記の計算式を参考に、ご自分のエネルギー摂取量を算出してみましょう。

エネルギー摂取量 = 目標体重 × エネルギー係数

目標体重：65歳未満：[身長(m)]² × 22

前期高齢者(65~74歳) [身長(m)]² × 22~25

後期高齢者(75歳以上) [身長(m)]² × 22~25

エネルギー係数：軽い労作(大部分が座位) 25~30kcal/kg × 目標体重

普通の労作(座位中心だが通勤・家事・軽い労作あり) 30~35kcal/kg × 目標体重

重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある) 35~ kcal/kg 目標体重

②次にご自分のエネルギー摂取量から、米飯の目安量を見つけてください。

例) 摂取量が1600kcalの方は、1食につき米飯90~160g(米飯に含まれる炭水化物量は33~60g)が適量です。

1食当たりの米飯量の目安一覧 (C:米飯に含まれる炭水化物量)

エネルギー量	40%	50%	60%
1400kcal	70g (C:26g)	100g (C:38g)	135g (C:50g)
1600kcal	90g (C:33g)	125g (C:47g)	160g (C:60g)
1800kcal	110g (C:40g)	150g (C:55g)	190g (C:70g)
2000kcal	130g (C:47g)	170g (C:63g)	215g (C:80g)

*例：1600kcalでエネルギー量の40%を炭水化物でとる場合

1600kcal × 40% = 640kcal を炭水化物でとる。

640kcalは160gの炭水化物なので、1食あたり炭水化物53gとなる。

1食あたり53g炭水化物をとる割合は、おかずから20g、米から33gとなる

適正炭水化物量は、摂取エネルギーの40~60%と言われていたますが、詳しくは医師、管理栄養士にご相談ください

(副食の炭水化物量は1食あたり20g、米飯の炭水化物量は100g中37gで計算) (参照：カーボカウントの手引き 日本糖尿病学会編・著)

ちなみに、うどん1人分(ゆで230g)で炭水化物50g、そば(ゆで260g)で57g、食パン6枚切り1枚(60g)28g、パスタ(ゆで250g)71g、焼き芋1本(300g)117gもあります。(カロリーslismより)米飯の代わりに食べる場合の参考になさってください。