

新版

『食品交換表』を使って

糖尿病の 食事をつくる本

日本医科大学客員教授
(財)保健同人事業団理事・同付属診療所所長

鈴木吉彦

管理栄養士・糖尿病療養指導士

吉田美香

はじめに

糖尿病の治療で最も基本となるのは食事療法です。食事療法のやり方をしっかりマスターし、地道に実行していけば、糖尿病といえども少しも恐れることはありません。ところが、多くの患者さんにとつて、肝心のこの食事療法が苦手である場合が少なくありません。その大きな理由の1つに、どうやっていいかわからない、説明を受けてもいまひとつ理解できない、といった事情があるようです。そうした患者さんのために著したのが本書です。糖尿病の食事療法の正しい知識と、実行するための具体的なコツを、とにかく知ってもらう、理解してもらうことを最大の目標に、できる限りやさしく、わかりやすく解説するように努めました。

そのため本書では、独自の2つの工夫がこらしてあります。1つは、患者さんと医師や栄養士との間の対話の形で説明を展開してあることです。患者さんのキャラクターとして、第1章ではある夫婦が、そして第2章以降では4名の人物が登場します。

もう1つの工夫は、第2章以降を「教育入院」という設定で構成してあることです。

教育入院とは、糖尿病であると診断された患者さんが、一時的な入院という形をとつて、糖尿病とその治療方法について

の教育を受けるものです。病院に泊まりがけで、治療のための実用的知識や実践ノウハウを集中的に勉強していく制度といつていいでしょう。

本書は、この教育入院での、4人の患者さんと医師と栄養士との対話を、いながらにして読めるようにしてあるわけです。

こうした工夫は、あなたが糖尿病の食事療法に対して抱いている印象を、きつと打ち砕いてくれるはずです。そして、いつの間にかどんどん読み進んでいることでしょう。読み終えたときは、糖尿病の食事療法を行ううえで必要な知識とコツを身につけている自分自身を発見するに違いありません。

なお、本書は、平成8年に初版を発行以来、多くの読者から支持を得た旧版を、その後『食品交換表』自体が第5版から第6版に変わったことを受けて、その第6版に準拠するように、内容を詳細に見直して改めると同時に、全ページをオールカラーにした新版です。より見やすく、より親しみを持っていたいただけるものになったのではと自負しています。本書が、食事療法をスムーズに進めていただくための一助になることを心から願っています。

平成18年1月

鈴木吉彦

吉田美香

第1章

糖尿病治療の“鍵”は食事療法にあります……………9

●こんな症状には要注意！……………	10	●糖尿病は放置するとこわい病気です……………	21
【糖尿病の症状はさまざまです】……………	11	●糖尿病はコントロールするものです……………	23
●糖尿病の患者さんはほとんどんふえています……………	12	【糖尿病治療の目標】……………	23
【成人の約63人に1人は糖尿病？】……………	12	●血糖コントロールのポイント……………	24
●糖尿病って、どんな病気ですか？……………	13	【エネルギーとは何ですか？】……………	24
●「なぜ『糖尿病』という病名なのですか？」……………	15	●基本中の基本は、やはり食事療法にあります……………	26
●「尿に糖が出る」とはどんな意味を持ちます……………	16	【薬物療法について】……………	27
●糖尿病かどうかは血糖値がポイントです……………	17	●こんな理由で食事療法が糖尿病に効きます……………	28
●糖尿病であるとの診断はこうして決めます……………	18	●糖尿病の食事療法はこのようなものです……………	29
●糖尿病には2つのタイプがあります……………	19	●食事療法は自己管理の最重要ポイントです……………	30
●素因に誘引が加わって糖尿病は発病します……………	20		

第2章

決められた食事量を栄養のバランスよく、食事回数と配分に注意して食べるとは……………31

●食事療法を始めるときの心構え……………	32	●食事療法では、栄養のバランスをとります①……………	38
●食事療法では、まず食事量を決めます……………	34	【脂質、タンパク質、ビタミンなどについても、これだけは知っておきましょう】……………	38
【子どもの1日の食事はこう考えます】……………	37		

第3章

『食品交換表』を使えば、 食事療法の難題も解決します

食事療法では、栄養のバランスをとります②	
● 栄養のバランスをとるとはこういうことです	41
● 栄養バランスがよく、指示エネルギーに合った 食事をするには工夫が必要です	43
● 食事療法では、食事の回数と食事量の配分、 食事をする時刻についても注意が必要です	44

● 『食品交換表』とは、こんな本です	48
● 『食品交換表』は旧版(第5版)と新版(第6版)とは、 こんな点が変わりました	50
● 『食品交換表』の3つの約束事①	51
● あらゆる食品を6つの「表」に分けています	51
● 『食品交換表』の3つの約束事②	53
● 食品ごとに1単位分の重量が示されています	53
● 『食品交換表』の3つの約束事③	56
● 食品を“交換する”とは、こんな意味です	56
● 6つの「表」のそれぞれから何単位ずつ食べるかは 医師や栄養士が指示してくれます	59
● 【医師や栄養士の指示は「食事指示票」によって 行われることがあります】	59
● 指示エネルギー別食事指示票	60
● 各「表」のじょうずなとり方	62
● 「表1」の食品は3食に分けてとります	62
● 各「表」のじょうずなとり方	63
● 「表2」の果物は主食類や野菜類とは交換できません	63
● 各「表」のじょうずなとり方	65
● 「表3」では肉や魚の1単位あたりの重量の 違いに注意します	65
● 各「表」のじょうずなとり方	68
● 「表4」の牛乳は1日に180mlを 目安に飲むようにします	68
● 各「表」のじょうずなとり方	70
● 「表5」の脂質の多い食品は、 決められた量だけとるようにします	70
● 各「表」のじょうずなとり方	72
● 「表6」は調理法を工夫して、 多種類をたづねるようにします	72
● 調味料も必要に応じて	75
● エネルギー計算が必要です	75
● 【低エネルギー、ノンオイル調味料の利用法】	75

第4章

『食品交換表』を使って、 実際に献立を立ててみましょう

87

● 食事指示票は1例にすぎません。

こんな変更もできます

78

● 実際は、食事指示票に従いながら

『食品交換表』を辞書のように使います

80

【夫がやらなければいけないこと】

81

● 『食品交換表』をじょうずに使いこなすコツ

82

● 初めのうちは、はかりで計量することをも

食事療法の大事なポイントです

84

【食品を正確にはかるための計量器具を
用意しましょう】

.....

84

【食品の重量をはかるときの2つの注意点】

86

【計量は大事ですが、食事療法そのものに慣れる
ために宅配サービスの利用も手です】

86

● 献立作りに知っておきたい食事指示票の見方

88

● 食事指示票を使って献立を考えるようにします

89

献立作りの具体的作業例①

● 《朝食》パン食で考えてみると

92

献立作りの具体的作業例②

● 《昼食》めん類で考えてみると

94

献立作りの具体的作業例③

● 《夕食》主菜に魚、副菜2品で考えてみると

96

● 前ページまでの作業例で完成した

1日の献立を復習しておきましょう

98

【食事記録をつけて食事療法に生かします】

100

● Bさんが食事指示票をもとに立てた1日の単位配分表

101

● 《Bさんの朝食案をチェック》

1日1回外食する人は「表3」を少なめにしておきます

102

● 《Bさんの昼食・間食案をチェック》

外食メニューで不足しがちな野菜は野菜ジュースで補います

104

● 《Bさんの夕食案をチェック》

使う食材がふえたときは単位計算や
食品分類のミスに注意します

106

● Bさんが当初立てた献立と修正後の献立

108

● 家族と同じ食事を加減しながら食べてもかまいません

109

● 家族と同じ献立を糖尿病の食事にするための調節法

111

【市販されている「糖尿病の献立本」のじょうずな利用法】

114

● 〈映画で見る調理実習〉実際に献立を作ってみましょう

116

第5章

安心してとれる食品と 特にとりすぎに注意したい食品

123

●糖尿病の人が食べてもいい食品、

悪い食品はあるのでしょうか？

124

●糖尿病では食品のよしあしより

「何を、どれくらいとるか」がたいせつです

126

「表1」で気になる食品

●パンの種類や市販のギョーザの皮に注意

128

「表2」で気になる食品

●天然果汁や缶詰めの果物、ジャムのとり方

130

「表3」で気になる食品

●塩分の多い食品とコレステロールの多い食品に

131

注意します

「表4」で気になる食品

●牛乳や「ミルク」でも、必ずしも「表4」とは

134

限りません

「表5」で気になる食品

●油脂類全体が扱い方に

135

注意しなければならぬ食品です

「食事療法では食物繊維の多い食品をとるようにします」

139

調味料で気になる食品①

●砂糖は指示単位以外はきっぱり断ちます

141

「代用甘味料の利用はほどほどにします」

142

調味料で気になる食品②

●食塩の使用は控えめにします

143

●インスタント食品は表示の栄養成分値を

144

参考にして、手を加えてから食べます

145

●お酒はとりあえず口にしないのが原則です

147

「食物としてのアルコールのエネルギー」

150

●甘い菓子や清涼飲料水は

152

できるだけ口にしないようにします

153

●コーヒーや紅茶を飲むときは砂糖抜きで、

154

緑茶などは普通に飲んでかまいません

155

●間食は指示エネルギー内とする

156

食事として考えます

157

「糖尿病の食事療法には、「補食」という

158

やや特殊な間食があります」

159

第6章

外食を利用する場合でも 食事療法は実行できます

..... 155

●外食にはこんな問題点があるため、

よく利用する人は食事療法を失敗しがちです 156

●外食対策②

●宴会には十分に警戒し、宴会での飲食には

●外食対策①

●外食を見抜く目を養えば食事療法は実行できます 165

【食事療法を失敗しないためのじょうずに

外食をとるコツと工夫】..... 166

【こんな本を参考にすれば、糖尿病のための

外食料理の食べ方はマスターできます】..... 168

●外食料理の食べ残し実習

●上ちらしずしを例にとれば、指示エネルギーごとに、
こんな食べ残し方が考えられます 171

糖尿病の食事療法 Q & A

Q 1 食事を守って体重が標準体重まで減ったら、指示エネルギーをふやしてもらえますか？ 37

Q 2 糖尿病の人は脂質（油脂類）の摂取量を減らすことがたいせつではないのですか？ 40

Q 3 魚がきらいです。どうすればよいですか？ 67

Q 4 野菜がきらいです。どうすればよいですか？ 73

Q 5 指示エネルギーの食事では、おなががすいてたまりません。どうすればよいのですか？ 121

Q 6 指示エネルギーどおりの食事をつづけても、まだ太るのですか？ 122

Q 7 前の日に食べすぎてしまったら、翌日にその分を減らせばいいのですか？ 122

Q 8 食べすぎて余分にエネルギーをとっても、

運動してそのエネルギーを消費すればいいのではないのですか？ 122

Q 9 香辛料はとってもいいのですか？ 143

Q 10 料理に使う日本酒やワインなども控えなければなりませんか？ 148

Q 11 ココアは飲んでもいいのですか？ 152

●索引

..... 175

第1章

糖尿病治療の“鍵”は
食事療法にあります



こんな症状には要注意！

●自宅で……

夫 んぐ、んぐ、んぐ……

妻 あら、あなた、最近よく水を飲むわね。

夫 ん、そうか？

妻 もしかしたら、糖尿病じゃないの？

夫 えっ！ おいおい、いきなりおどかさなよ。

妻 冗談でいつてるんじゃないわよ。けさの新聞に糖尿病の記事がのっていたわよ。

夫 ほう、なにかい、水をよく飲むのは、糖尿病の症状とでも書いてあるのかい？

妻 ちよつと待って、新聞を見てみるわね。ほら、糖尿病の初期症状の1つに、のどが渴くつてあるじゃない。

夫 うーん……、でも、まさか。

妻 それに糖尿病って生活習慣病の1つで、最初のうちは、はっきりした症状が出ないんですってよ。

夫 ……で、のどの渴きつてのが、うっかり見すごしやすい初期症状の1つというわけか。

妻 そう、最初はそんな症状を見落としてしまつて、気づかない間に悪くなつてしまつてしまうんですよ。とり返しのつかない状態になることも珍しくないらしいわ。



糖尿病の症状はさまざまです

■比較的早い時期にあらわれてくる糖尿病本来の症状



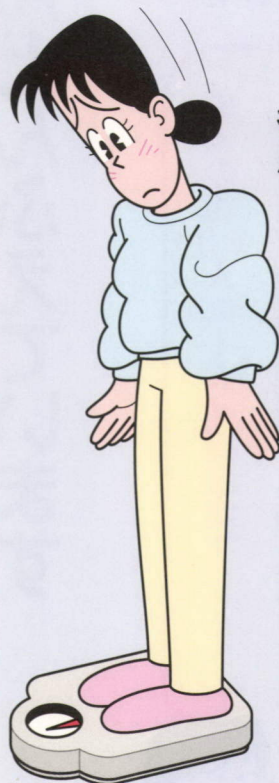
いくら食べても、すぐおなかがすく



のどがひどく渴く



全身がだるく、疲れやすい



食べてもやせる



尿の量が多く、排尿回数がふえる

糖尿病になると次のような症状が起きてきます。
のどが渴く、尿の量が多くトイレに行く回数が増える、体がだるい、疲れやすい、食事のあと眠くなる、いくら食べてもおなかがす

きやすい、食べても食べても体重が減ってくる、物覚えが悪い、集中しない、体がかゆい、足がつりやすい、目がかすむ、などなど。
こうした症状があらわれている人は要注意です。

ただし、これらの症状は糖尿病がある程度進んでから出てくるもので、糖尿病が軽いうちは、症状がまったくない人のほうが多いのです。(17ページ参照)

糖尿病の患者さんはどんどんふえています



夫 糖尿病って、「ぜいたく病」なんだろう？
妻 そんなの古い古い。この見出しを見てよ。いまや日本では糖尿病の予備軍をも含めて約1620万人もの患者を数える「国民病」って書いてあるわよ。
夫 確かに、おれは最近太りすぎみだけど……それにしても、まさかなあ……
妻 そのうえ、早食いで、よく食べるし、むやみにのどが渴いて、ビールが大好き！
夫 おおい、それじゃあ糖尿病の可能性がある
妻 つてことか？
夫 もしそうだったら、たいへんだつて話よ。でも、一度、病院へ行ってみたら？
夫 私もつていくから。
夫 う、うん……

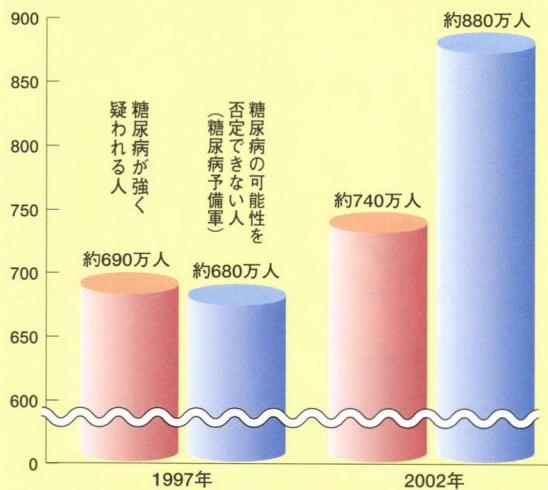
成人の約6.3人に1人は糖尿病？

厚生労働省の「糖尿病実態調査」(平成14年11月)によると、糖尿病が強く疑われる人は全国で約740万人で、糖尿病の可能性を否定できない人(糖尿病予備軍)を合わせると、約1620万人と推計されています。これは成人の約6.3人に1人に相当します。

尿病と診断されても、たいしたことなくと通院を中止してしまう人も少なくありません。まさに、「国民病」といえるわけで、どこでもよく目にしたり、耳にする病気になっています。

これほど「糖尿病の可能性を否定できない人」が多いのは、糖尿病の傾向がある人や潜在的な糖尿病の人たちが多いからです。それに、糖

■急増する糖尿病の患者さんと糖尿病予備軍



(厚生労働省「糖尿病実態調査」2002年)



「糖尿病って、どんな病気ですか？」

「代謝」「ブドウ糖」「インスリン」
この3つが糖尿病のキーワードです

夫 先生、糖尿病って、どんな病気なんですか。
医師 それにお答える前に、まず、私たちが
食べ物を食べると、どのように栄養素とし
て利用されるかを簡単にお話ししておき
ましょう。糖尿病という病気を理解して
いただくために、遠回りのようですが、せ
ひ知っておいていただきたいのです。

夫妻
はい。

医師

さて、私たちが食べた食物は消化・吸収さ
れたのち、体の中でさまざまな栄養素に
変えられ、血液を通じて全身に送られま
す。全身の組織はこの栄養素をうまく利
用して働いています。エネルギーを生み出
したり、体の成分をつくったりしているわ
けです。

夫
なるほど。

医師

こうした体の中の物質の転換を「代
謝」といいます。この代謝が円滑に行わ
れるためには、さまざまなホルモンの働き
が必要です。なかでも特に
重要なホルモンとして「イン
スリン」というのがあります。

夫

インスリン……ですか。

医師

インスリンは、胃袋の後ろに
ある膵臓すいぞうという臓器で自然
につくり出されていて、特に
「ブドウ糖」の代謝に欠かせ
ません。

妻

そのブドウ糖って、何ですか。
ご飯やパン、めん類などの食

医師

品が消化・分解されてできる栄養素の1つ
で、生命維持活動のエネルギー源となつて
います。

インスリンの不足でブドウ糖が利用されず、
高血糖になった状態が糖尿病です

医師

さて、これから糖尿病という病気の説明
に入りますよ。

夫妻

はい。

医師

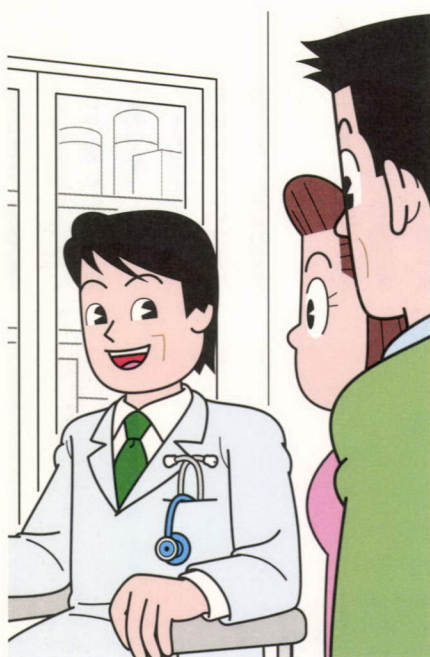
このインスリンというホルモンが、さまざま
な原因で、体が必要とする量に見合うだ
け膵臓から分泌されなかったり、インスリ
ン自体の作用が不足することがあるので
す。

夫

ほう。そうになると、ブドウ糖の代謝がう
まくいかなくなる、ということですか。

医師

そうです。体はブドウ糖をエネルギーとし
て利用することがむずかしくなり、エネ
ルギー不足の状態になります。それだけで
なく、さまざまな栄養素の利用も悪くな
ってしまいます。実は、この状態が糖尿病
です。つまり、インスリンの分泌や作用が



不足して、栄養素の代謝に異常を起こした病気が糖尿病なのです。

夫

うーむ……では、利用されないブドウ糖はどうなるのですか。

か。

医師

よい質問です。エネルギーとして活用されないブドウ糖は血液中に余ってしまい、濃度が高くなりま

す。このようにブドウ糖が血液中に多くなることを、高血糖と呼びます。この高血糖が糖尿病の特徴であり、インス

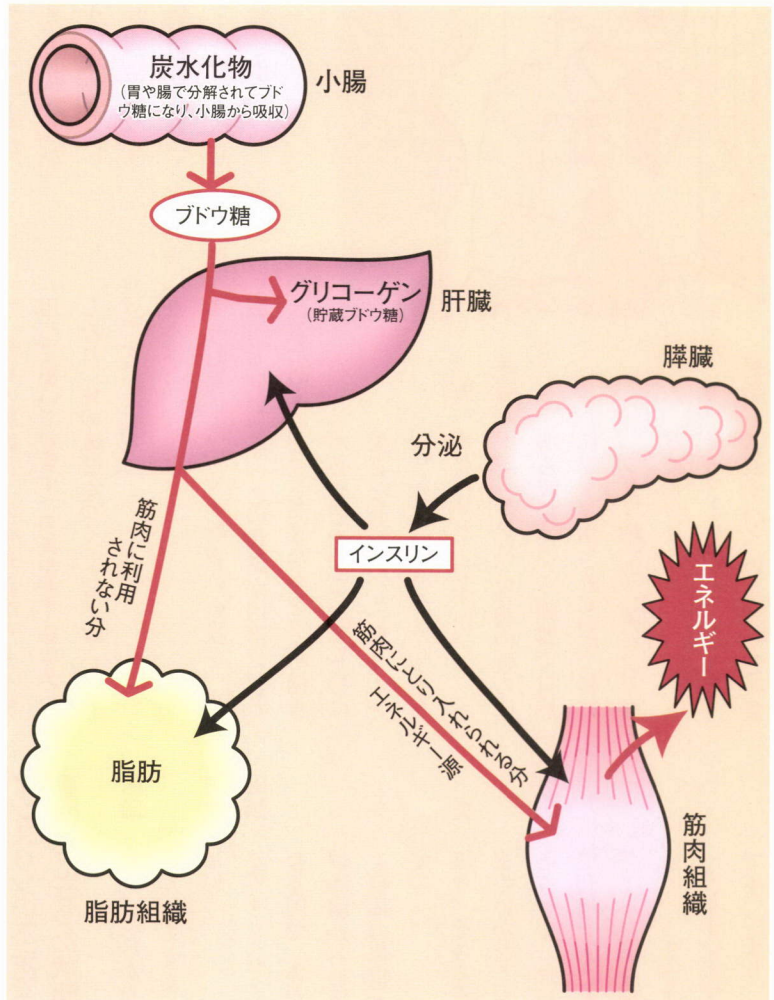
夫

リンの作用不足をあらわしています。しかも、この高血糖のせいで体にさまざまな症状や障害が起きてしまいます。

医師

ほう。そうすると、のどが渇いたり、尿が多くなるといった糖尿病の症状は高血糖のせいなのですか。

■インスリンの分泌と働き



■このように血糖値が上がり、糖尿病になります

インスリンの作用

インスリンの作用が不足

インスリンの作用が正常

- 食事などでとり入れたブドウ糖が体内で活用されない
- ブドウ糖がグリコーゲンに合成されない

- ブドウ糖がエネルギーとして十分利用される
- 余分なブドウ糖をグリコーゲンに合成して蓄える

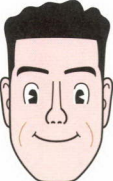
ブドウ糖はそのまま血液中へ

ブドウ糖が血液中にたまってしまい、血糖値が上がる(高血糖)

糖尿病



健康



働きを促進する作用もします。こうしたインスリンの作用によって、血液中から組織にとり込まれるブドウ糖は多くなり、それとともに血液中のブドウ糖は少なくなります。もし血液中のブドウ糖が不足すると、その分のブドウ糖が絶えず肝臓から血液中に供給されて、血液中には常に過不足なく一定のブドウ糖濃度が保たれています。

なお、インスリンは、先ほどふれた余分なブドウ糖を肝臓でグリコーゲンに変えて貯蔵したりする働きを促進したり、脂肪組織に蓄えられている中性脂肪が分解されるのを抑えたりする作用をします。

「なぜ“糖尿病”という病名なのですか？」

医師 これまでの話で、糖尿病の本質がわかって

いただけましたか。

夫 はい。ええつと、インスリンの不足による代

謝の異常と高血糖ということですね。ただ、なぜ糖尿病という名前なのですか。私は、文字どおり尿の中に糖が出る病気とばかり思っていました。

医師 確かに、糖尿病には尿にブドウ糖が出る

という特有の変化があります。これが糖尿病という名の由来です。ただ、この現象も、高血糖のせいで起こることに注意してください。血液中にだぶついたブドウ糖の一部が、しばしば尿の中にあふれ出てしまうのです。

夫 なるほど。それなら、糖尿病とは、尿の中

にブドウ糖が漏れ出す病気と考えてもいいんじゃないですか。

医師 いいえ、尿にブドウ糖が出たからといって、

必ずしも糖尿病とは限らないのです。

夫 えっ!?

糖尿病ではなくても、たとえば妊娠中や胃の手術を受けたあと、あるいははげしい運動をした直後などに、よく尿にブド

ウ糖が出るこ

があるのです。

夫妻 ほう。

医師 逆に、尿の中にブ

ドウ糖が出ていなくても、糖尿病の人はたくさんいます。

夫 えっ！ うゝむ：

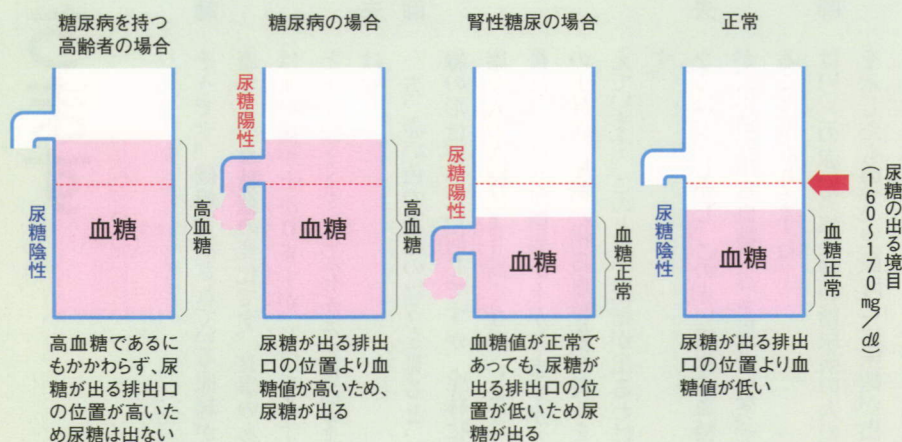
医師 ですから、糖尿

病であるかどうかは、尿にブドウ糖が出ているかどうかより、高血糖であるかどうかによるのです。もともと、糖尿病の早期発見は、簡便だという理由で、ふつう、まず検尿によって行われますがね。

■尿に糖が出る仕組み

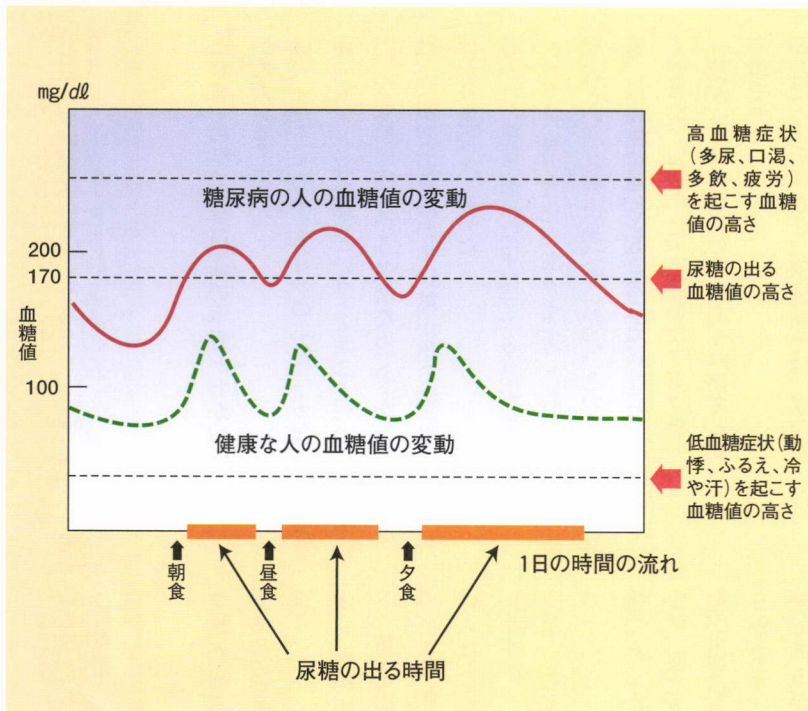
血糖を「容器に入れた水」にたとえたのが下の図です。排出口の位置を、尿糖が出る境目(約160~170 mg/dl)とすれば、水位(血糖値)が排出口の高さを超えると水が出るように尿に糖が出ます。しかし、生まれつき排出口の位置が低い人の場合、水位、すなわ

ち血糖値が低く正常であっても、尿糖が出やすいのです。これが腎性糖尿で、糖尿病ではありません。一方、排出口の位置が高いと、高血糖、すなわち糖尿病であっても尿糖が出にくいのです。この現象は高齢者などによく見られます。



「尿に糖が出る」とはどんな意味を持ちます

■尿糖が出る血糖値の高さ



医師 即座に糖尿病であるとは判断しません。

夫 では、検尿で尿の中にブドウ糖が出ていたら、どう考えたらいいのですか。

尿にブドウ糖が出ることを、「尿糖が出る」とも表現します。尿糖が出るのは、一般には、血糖値つまり血液中のブドウ糖の濃度が160〜170 mg/dL以上になったときです。

夫

その160〜170 mg/dL以上というのは、どんな状況なのか。

医師

夫

それについては、上のグラフを使って説明しましょう。このグラフは、1日の時間の流れの中で、血糖値の変化を示したものです。なるほど。横軸に1日の時間の経過があらわされ、縦軸に血糖値があらわされているわけですね。

医師

そうです。破線で示されている曲線が健康な人の血糖値の変化です。食事のあとは血糖値が上がりますが、しばらくすると下がってくるかと思います。

医師

一方、赤い色の実線のほうを見ると、曲線の形はだいたい同じですが、全体に健康な人の血糖値より高くなっています。食後は、やはり血糖値が上がりますが、その上昇が、尿糖が出る血糖値のレベルを超えています。このとき、尿糖が出るわけです。

夫

なるほど。しかし、この赤い実線の血糖値が、尿糖の出る血糖値の高さ以下になっていることもありますね。

医師

はい。この赤い実線は軽い糖尿病の人の例を示したもので、空腹時には尿糖が出ないこともあるのです。こんな場合には食後の検尿が必要です。いずれにせよ尿糖が出るのは糖尿病の疑いがあるわけですから、ほんとうに糖尿病か否かの診断をつけるために、さらに詳しい検査、具体的には血糖測定検査を行います。

糖尿病かどうかは血糖値がポイントです

夫 ところで、“尿糖が出る”ようになると、先

医師 どの段階で症状が出てくるかは、尿糖の有無より、やはり血糖値の高い低いが変わってきます。一般に糖尿病の諸症状は、血糖値が200〜250mg/dlを超えた状態がつづかないとあらわれてきません。

夫 …… ということは、血糖値が高いことは高くても、200〜250mg/dlまで達していない人だと、症状がないにもかかわらず糖尿病の可能性があるということですか?!

医師 そのとおりです。ですから、症状がないために気づかないで何年も放置してしまい、合併症が起こって初めて気づく患者さんも多いのです。

妻 ふ〜ん。うっかりできませんね。

医師 そこで、糖尿病かどうかを判定する血糖値の測定は、症状がなくても行うことがあるわけです。

夫 わかりました。で、糖尿病と判定される血糖値はどのくらいなのかですか。

医師

一般的には、早朝の空腹時の血糖値が126mg/dl以上のことが2回以上あれば、糖尿病と診断します。126mg/dl未満の場合には、さらにブドウ糖負荷試験という検査を行って判断します。

夫 参考までにお聞きしますが、健康な人で

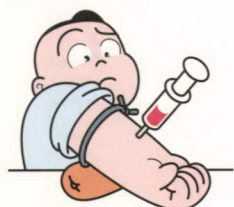
医師

は血糖値はどのくらいなのか。一般に早朝の空腹時の血糖値は100mg/dl以下です。食後でも160mg/dlを超えることはあまりありません。

夫 う〜む。

■糖尿病と判定される血糖値

検査のために空腹時に採血して……



血糖とは血液に含まれるブドウ糖のことで、その量はmg/dlの単位であらわされます。つまり1dlの血液に何mgのブドウ糖が含まれているかを示すのが血糖値というわけです

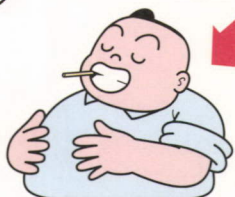
その結果が…

126mg/dl以上のことが2回以上あるなら糖尿病と考えられます

正常な血糖値は空腹時で90〜100mg/dlぐらいです



通常、食後には肝臓からブドウ糖が放出されて血糖値が一時的に上がります



血糖値は食後60分前後で最も高くなりますが、食後にいくら血糖値が高くなっても、160mg/dlを超えることはあまりありません

もし、その血糖値が200mg/dlを超えていれば糖尿病の疑いが強くなります

糖尿病であることの診断はいつして決めます

妻 先ほど、ブドウ糖負荷試験のお話が出ましたが、どんな検査ですか。

医師 確定診断のために行う検査です。患者さんにブドウ糖の溶液を飲んでもらって血糖値を急激に上げ、その後30分ごとに採血して血糖値を調べます。時間の経過によって血糖値がどう変化していくかによって糖尿病かどうかわかります。

夫 血糖値の変化の仕方、糖尿病か、そうでないかわかるのですか。

医師 そうです。この検査によって、はっきり糖尿病なのか、正常なのか、もしくはその間の境界型なのかといったパターンを把握できます。

妻 そのパターンって、どういうことなんでしょう？

医師 健康な人では、ブドウ糖の溶液を飲んで急激に上昇した血糖値も、2〜3時間後には90〜100mg/dlぐらいに落ち着きます。このことをグラフで示してみしましょう。下のグラフをのぞらんになってください。健康な人は、いちばん下の緑色の折れ線のような変化を示すわけです。

夫 なるほど。

医師 ところが、糖尿病になるとこんな形にはなりにくく、高い値が続きやすくなります。グラフで示せば、いちばん上の赤い折れ線のような変化の形が糖尿病の患者さんのパターンです。

夫 はあ。

医師 このように、血糖値の変化のパターンを見て、医師は糖尿病かどうかの判断の材料にするわけです。

夫 わかりました。ただ、先ほど、境界型といわれましたが、それは何なのか。

医師 糖尿病の、いわば準備状態です。十分に警戒しなければなりません。

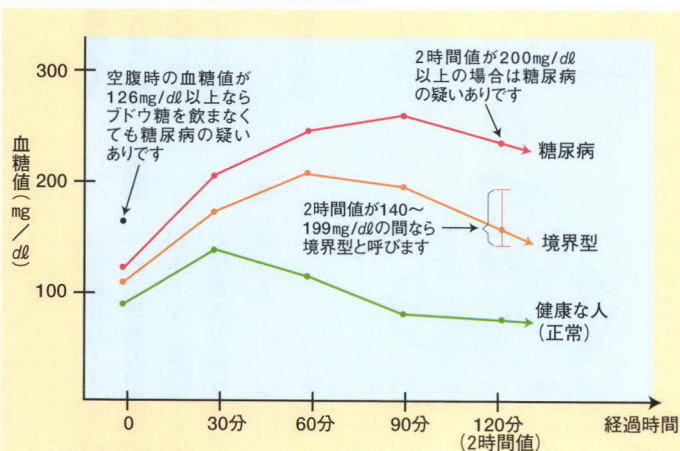
夫

医師は、こうした血糖値の変化のパターンを参考にし、また患者さんが持っているさまざまな糖尿病の要素を総合しながら、

最終的に糖尿病であるかどうかの診断を行うのです。

妻 なるほど。でも、もしこの検査で糖尿病とい

■ブドウ糖負荷試験の血糖曲線



食事のかわりにブドウ糖を飲み、その後の血糖値の変化を見ることによって糖尿病かどうかを診断します。糖尿病の人はブドウ糖を飲んだあと、血糖値がなかなか下がりません

われたら、どうなるんでしょうか。

医師 糖尿病と診断されたとしても、即座に入院ということはありませんよ。

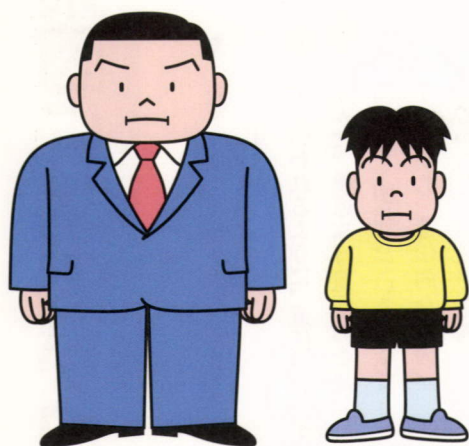
糖尿病には2つのタイプがあります

必ずしもインスリン注射を打たなくてもよい糖尿病のタイプとそうでないタイプ

夫 先日、即、入院ということはないだろうか

つたので、ほっとしています。でも、聞くところによると、糖尿病になると、自分でインスリン注射を打たなければならぬようですが……

医師 それなんです。糖尿病というと、すぐイン



2型は中高年に多く、1型は若年層(10~18才)に多いのが1つの特徴です

スリン注射を打たなければいけないのか、と思われるかたがいるようですが、あなたの糖尿病は必ずしもインスリン注射を必要としない種類なんですよ。

夫 という、糖尿病にもいくつかの種類があるんですか。

医師 糖尿病は大きく分けて2つのタイプがあります。それは「1型」といわれるタイプと、「2型」といわれるタイプです。あなたの場合は2型糖尿病のほうです。

妻 それは、どんな糖尿病なのですか。

医師 日本人では糖尿病の95%以上が、この2型糖尿病といわれるほど、最も多く見られます。中年以降の、どちらかというと太っている人に多く発病します。もともと最近では、若い年齢層にもこのタイプの糖尿病がふえています……

夫 2型糖尿病では、なぜ、インスリン注射をしなくてもよいのですか。

医師 インスリンが完全に不足しているわけではなく、作用としての効きめが落ちている状態だからです。このため、注射によるイン

スリン補充が絶対に必要とは限りません。

2型糖尿病でも、場合によってはインスリン注射が必要です

夫 なるほど。ということは、1型糖尿病のほうは、インスリン注射を絶対に打たなければならぬのですか。

医師 そうです。1型糖尿病は、膵臓でのインスリンの分泌が、きわめて低下している状態です。インスリンを体外から補給しないと、昏睡に陥りやすい、生きていけない、ということ、インスリン注射を必ず打つようにしなければなりません。

夫 私の糖尿病は、2型だから、インスリン注射は不要というわけですね。

医師 そうです。2型糖尿病は、のちほどお話しする食事療法や運動療法だけで治療できることも少なくありません。ただし、たとえ2型であっても、場合によっては、インスリン注射が必要になってくることもあります。

夫 はあ……

素因に誘因が加わって糖尿病は発病します

夫 先生、私はなぜ2型糖尿病を発病したのでしょうか。

妻 よくいわれるように、遺伝なのです。

医師 確かに、糖尿病は遺伝的な要因に深く関係している病気です。しかし、遺伝的な素因があるからといって必ず発病するというわけではありません。

夫 とおっしゃると……

医師 糖尿病になりやすい素因を持った人が、糖尿病を起こす誘因に出合って初めて糖尿病が発病するということです。

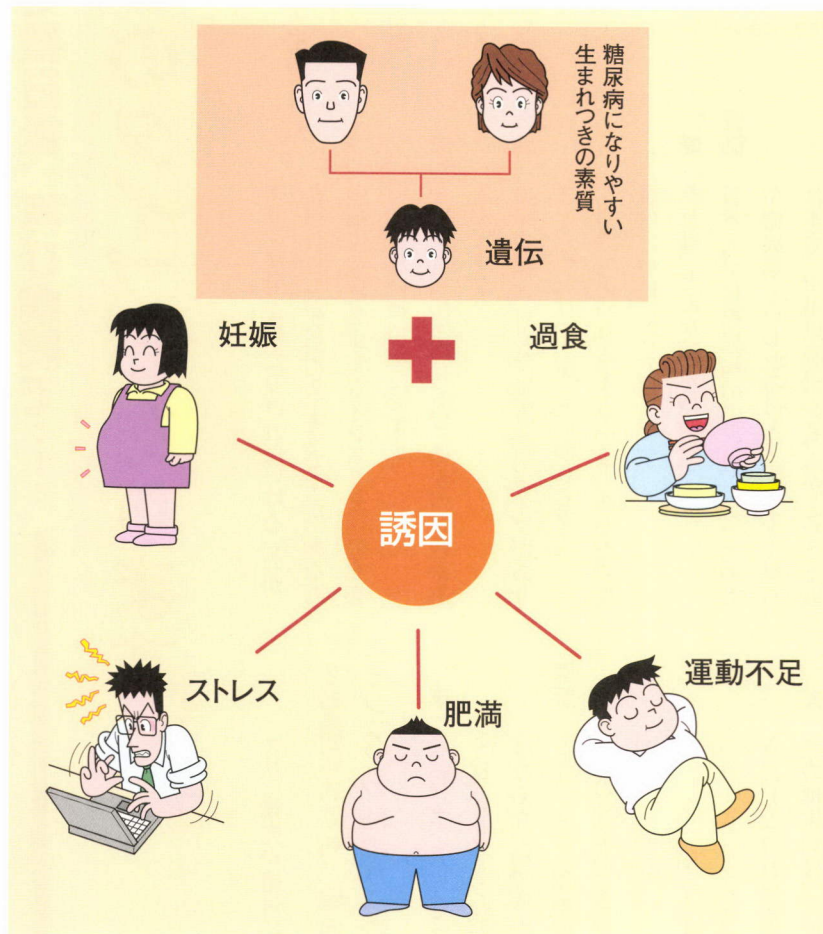
妻 その誘因とは何ですか。

医師 ひと言でいえば、生活習慣です。

夫妻 生活習慣?!

医師 具体的には、食べすぎや運動不足、ストレス、肥満などです。これらが肉体的、精神的なコンディションの異常を引き起こします。糖尿病の素因を持った人では、その異常によってイ

■糖尿病は誘因があつてこそ発病します



夫 うーむ……
インスリンの作用の不足をきたすのです。

医師 運動不足、食べすぎ、ストレス…… いず

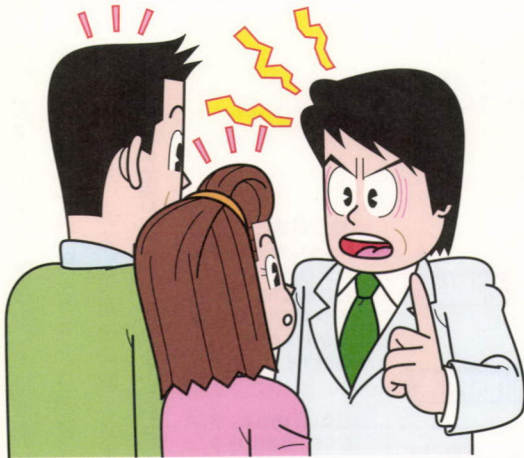
夫 れも、多かれ少なかれ何か思い当たるこ
とがあるのではないですか。

糖尿病は放置するとこわい病気です

**糖尿病は特有の合併症を
起こしやすくなります**

夫 これまで、いろいろ教えていただき、糖尿病の本質などについては、よく理解できましたが、症状さえ解消できれば、そう大騒ぎするほどの病気ではなさそうですね。

医師 とんでもない！ 糖尿病と判断したとして、その患者さんは約10年後に、糖尿病に特有の合併症を起こす可能性が高い、と



いうことを意味しているんですよ。

妻 合併症？ それは何ですか。

医師 では、合併症についてお話ししましょう。

全身にくまなく流れている血液の血糖値が高いと、当然体のあちこちの臓器に糖分がしみ込むことになり、それがつづくといろいろな障害が出てくるのです。これが合併症です。つまり、糖尿病に合併する臓器の病気ということですよ。

夫 その合併症とは、具体的に、どんな病気のことをいうのですか。

医師 特に高血糖でおかされやすいのは、神経と血管を中心にした臓器で、神経障害、網膜症、腎臓障害（腎症）の3つが起こりやすいのです。これらを糖尿病の3大合併症と呼んでいます。

**合併症だけでなく、動脈硬化や、
感染症を起こしやすくなります**

夫 網膜症というのは目の病気ですか。

医師 そうです。場合によっては失明しかねない病気です。また、腎症といっても、糖尿病の場合は糖尿病性腎症といって、ほかの腎

症にくらべて予後の治療効果がかんばしくありません。

妻 はあ……

夫 その3大合併症以外に何か病気を引き起こすことがあるのですか。

医師 ええ、脳や心臓の血管の動脈硬化を起こしやすくなり、そのため脳卒中や心筋梗塞を併発しやすくなります。また、細菌に感染しやすくなり、皮膚の化膿をはじめ、さまざまな感染症もしばしば見られます。特に足の壊疽を起こすと、足を切断しなければならぬことも珍しくありません。

妻 まあ！ 糖尿病の合併症って、複雑で恐ろしいんですね。

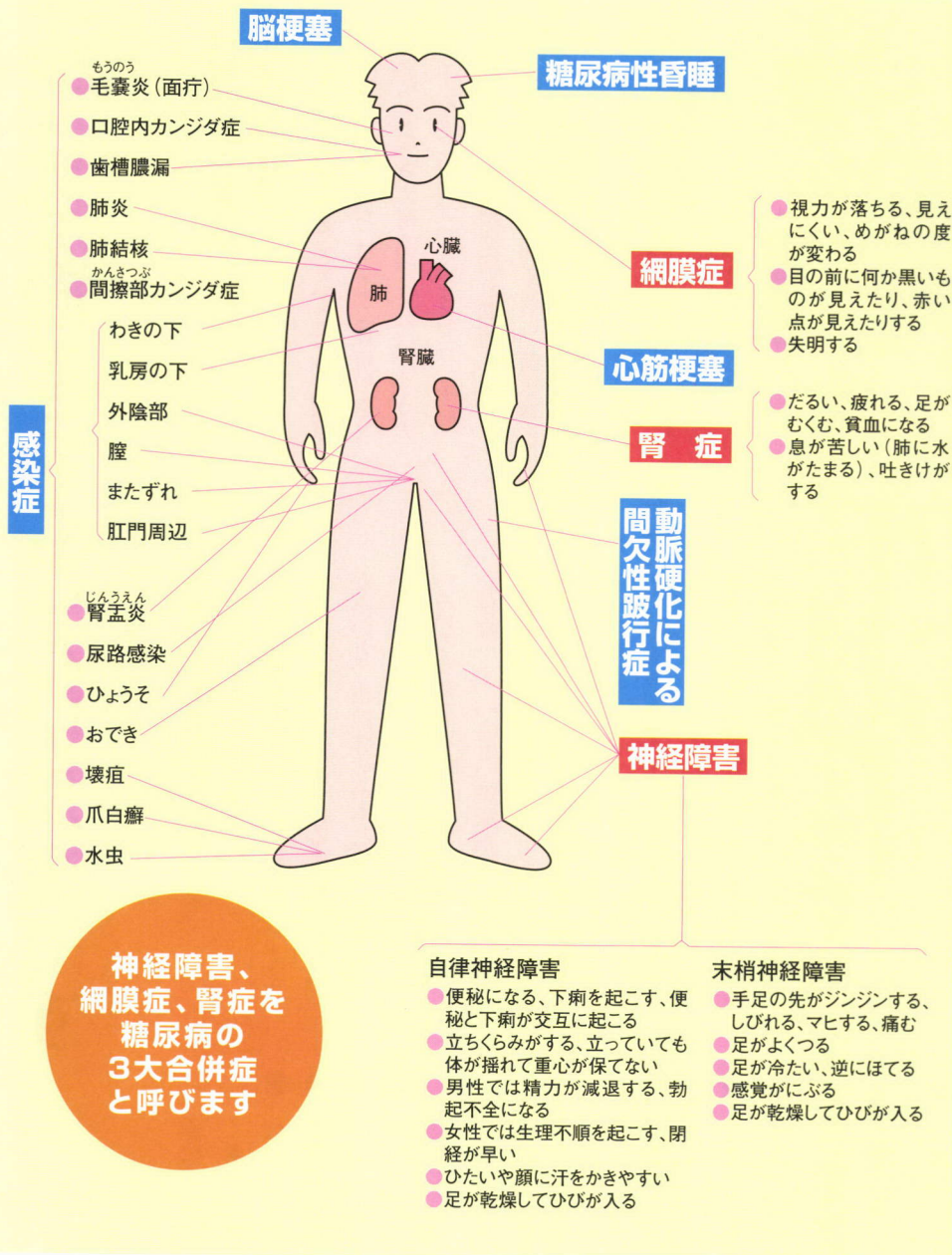
**糖尿病では合併症の予防が
最も重要です**

妻 合併症は治るのですか。

医師 一般的には、治ることは少ないのです。だからこそ、予防がなによりもたいせつなんですよ。

夫 うーむ……

■糖尿病を放置すると体のありとあらゆる部分に恐ろしい事態が生じます



医師

たいしたことのない状態なのに大騒ぎするかたも困りますが、ほんとうに目が見えなくなるまで、あるいは足を切断するまで合併症を放置していて平気な患者さん

妻 夫

が、意外に多いのですよ。
はあ……
合併症を予防するには、どんなことをすればよいのでしょうか。

医師

高血糖をなくし、できるだけ健康な人と同じくらいの血糖値を保つようにすることです。これを「血糖値をコントロールする」といいます。そして、この血糖コントロールさえしつかりつづけていけば、一般的には何年たつても糖尿病の合併症は起きるはきません。

医師

はい、そういいきれれるのです。しかし、血糖コントロールを守らないと、糖尿病による合併症は潜在的にどんどん進んでしまします。気がついたときには、とり返しのつかない段階になっていたということも少なくありません。

夫

それを聞いて少し安心しました。しかし、ほんとうにそいいきれれるのですか。

糖尿病はコントロールするものです

妻 合併症のおもとである糖尿病自体は治るのでしょうか。

医師 糖尿病という病気そのものは、残念ながら一生治りません。一時的な病気とは異なり、しっかりとした治療を油断なくつづ

けていかなければすぐまた元に戻ってしまいます。このため、糖尿病では「糖尿病をよくする」「あるいは「高血糖を是正する」などと表現することが多いのです。夫 ということは、先ほどの合併症予防の血糖

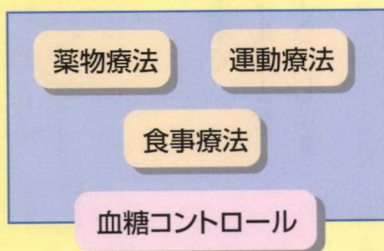
糖尿病治療の目標

糖尿病治療の目標は、患者さんが、できるだけ長く、健康な人と変わらない活動的な日常生活と社会生活を送れるようにすることです。具体的にいえば、まず、①血糖値をできるだけ正常に近づけて、代謝異常を改善すること

す。次に、②将来待ちかまえている合併症の発症を防ぐことです。そうして、③子どもであれば正常な成長をはかり、女性であれば妊娠と出産が正常に行えるようにすることです。



■血糖コントロールは健康な生活を約束します



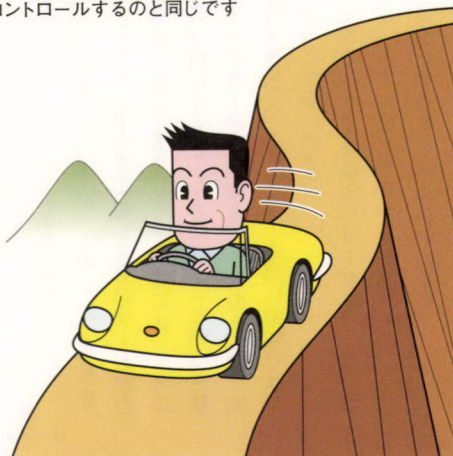
インスリンの作用不足の解消と代謝異常の是正

合併症の予防、健康の維持・増進

健全な社会生活の継続

糖尿病治療の目的は血糖コントロールにあり、この血糖コントロールを達成するために食事療法、運動療法、薬物療法の3つの方法があります

糖尿病の治療は危険な道走る車をコントロールするのと同じです



医師

コントロールそのものが、糖尿病治療の目的というわけですか。

そのとおりです。ですから、「糖尿病（＝高血糖）をよくする」ということを、「糖尿病（＝高血糖）をコントロールする」と表現することもあるのです。

医師 夫妻

ふーむ……

ですから、糖尿病のかたには「しっかり治療をつづけて血糖をコントロールしていれば、治ったと同じ状態を一生保つこと」ができ、そうすれば、合併症の心配も少なくなる」と考えていただきたいのです。

血糖コントロールのポイントは……

少なめの食事で

大きなエネルギーを
消費するようにします

妻 血糖コントロールとは、どのようなものなのですか。

医師

患者さんみずからのインスリンの作用を高め、あるいはインスリンをじょうずに補うようにすることです。

妻

実際には、どうすればいいのですか。

医師

薬を使って行う場合(薬物療法)もありますが、たいせつなのは食事療法です。

夫

それで、糖尿病というと、すぐ食事療法が話題になるわけですね。

医師

そう、糖尿病は1つの体質のようなものです。その体質とは、体内のエネルギー処理がうまくできないということです。たとえば、いくらガソリンを注ぎ込んでも少しも走ってくれない車のようなものです。不完全燃焼のガソリンは有害な排気ガスをたくさん発生し、車全体にもさまざまなトラブルを引き起こします。これが、いわば合併症です。

夫 なるほど！

医師

そこで、これを改善するために、修理、いや治療ということになるわけですが、その基本は、エネルギー効率が高い体質にする

エネルギーとは何ですか？

糖尿病の食事療法では、食事の量をあらわすのに「何キロカロリーの食事」といった言い方をしますが、この「カロリー」というのは、その食事(食品)が持っている「エネルギー」という意味で使われています。

エネルギーとは、本来何かによって発生する仕事量をあらわす言葉です。その「仕事」とは、熱や運動などをさします。

食事に含まれる栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質)の一部は、エネルギー源として利用されます。エネルギー源としての栄養素は、体内のほうぼうで熱や運動を発生させる燃料として利用されるのです。

つまり、食物の栄養素はエネルギーとしてとらえられ、食事療法では、エネルギーによって食事の量を考えるわけです。

夫 なるほど。

医師

どうのことですか。
少なめの食事のエネルギーで、大きなエネルギーを消費できるようにすることです。

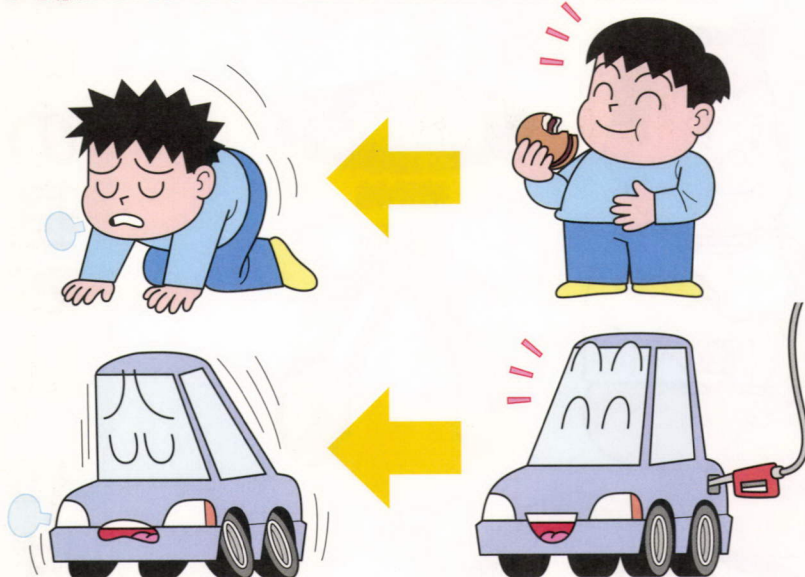
このエネルギーを熱量で換算し、それをはかる単位がカロリーです。栄養学では、1kcalを標準値としますが、1kcalという単位をキロカロリーと読まずに略してカロリーと読む場合もあります。そうして一般的には、エネルギーの単位にすぎない「カロリー」という言葉を、「エネルギーを熱量換算したもの」という広い意味でとらえ、エネルギーと同じ意味で使っていることが多いのです。

ですから、「ケーキはカロリーが高い」という表現は、「ケーキはエネルギーが高い」といいたほうがほんとうは正しいのです。

本書では、一般に慣用とされている「カロリー」は使わずに、本来の「エネルギー」を使うことにしています。



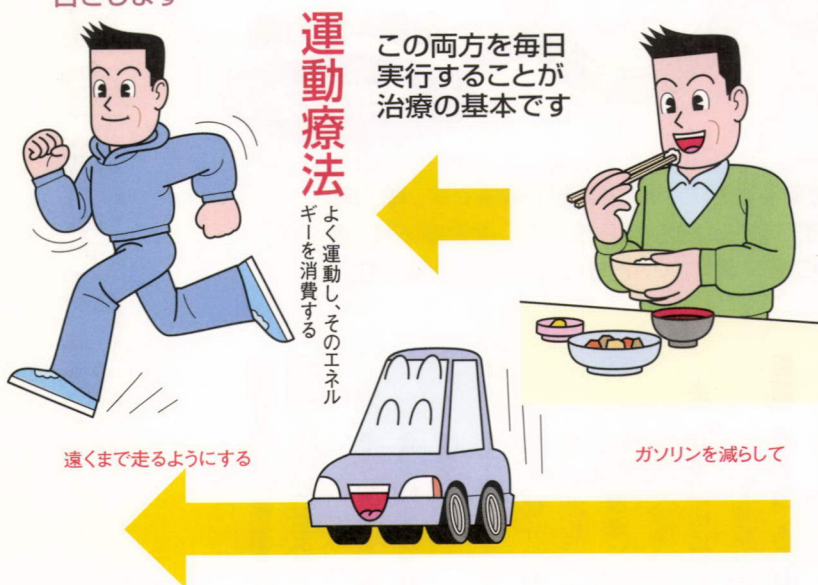
■糖尿病はいわば十分に給油しても不完全燃焼による有害な排気ガスをまき散らしたうえ、すぐに止まってしまう車のようなものです



食事療法に加えて運動療法を行うことが大きなポイントになります

車のたとえでいえば、燃焼効率をよくし、少ないガソリンで遠くまで走るようにすることです。

■糖尿病の治療は少なめの食事で大きなエネルギーを消費することを目指します



食事療法

余分なエネルギーを食事からとらないように制限して

この両方を毎日実行することが治療の基本です

運動療法

よく運動し、そのエネルギーを消費する

遠くまで走るようにする

ガソリンを減らして

夫 「少なめの食事のエネルギーで」というのが、食事療法なのです。

医師 はい、そうです。

夫 では、「大きなエネルギーを消費できるようにする」とは、何を意味するのですか。

医師 それは、運動療法を意味します。

夫 食事療法に加えて運動することもあるのですか。

医師 そうです。運動療法も必要です。患者さんの中には、「運動量をふやしながら食事を減らせなんてむちゃだ」というかたもありますが。

妻

以前、私がダイエットに挑戦したとき、1週間ほど食事を減らしただけでフラフラしたことがありました

……

夫

その点、僕も自信がないなあ。

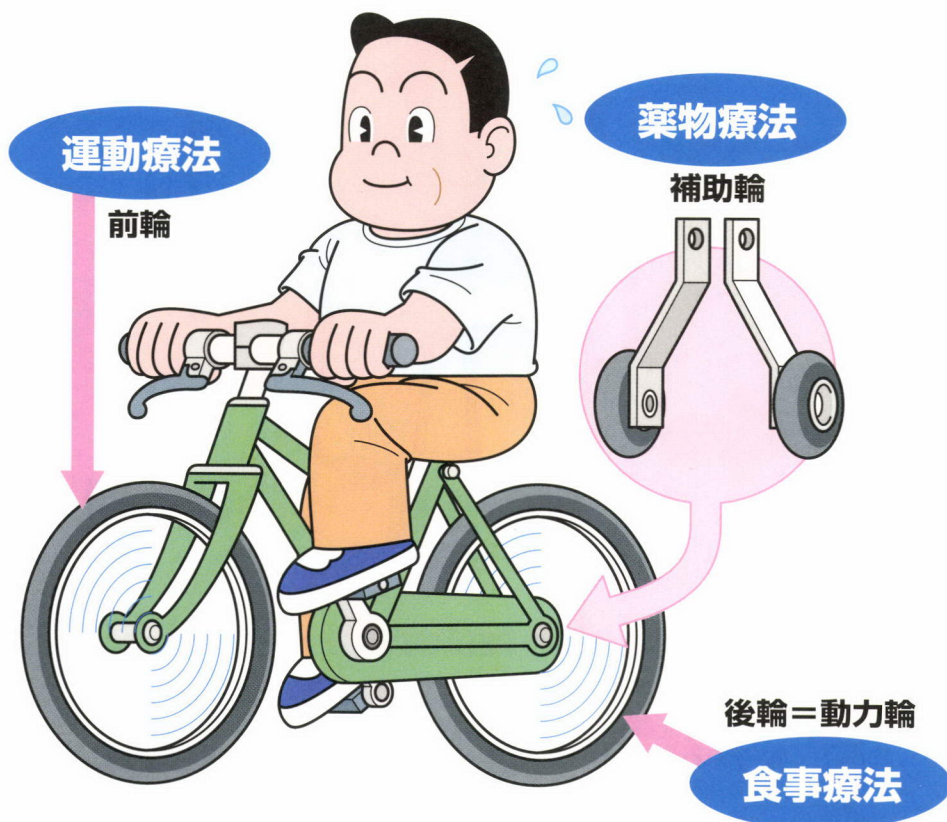
医師

そういうときは、無理して運動しなくてもよいのです。

多少、体が慣れるようになると、運動を始めるのを遅らせてもいいかもしれませんよ。

基本中の基本は、やはり食事療法にあります

■糖尿病の治療を自転車にたとえると……



食事療法は動力輪である後輪で、運動療法は前輪です。動力輪がなければ自転車、すなわち治療は進みません。薬物療法は、食事療法と運動療法の二輪で走れないときのいわば補助輪です

糖尿病では食事療法が絶対に欠かせません

妻

そうすると、糖尿病治療の主な方法は、食事療法と運動療法ということになるわけですね。

医師

そうです。この2つを並行して行うことで、大部分の糖尿病はコントロールできます。ただし、一部の患者さんに対しては、「薬物療法」(27ページの囲み記事参照)が必要になります。

夫

食事療法は行わないで、薬による方法だけで糖尿病は治療できないのですか。

医師

糖尿病である以上、食事療法は絶対必要です。

これが運動療法の
じょうずなやり方です

妻

糖尿病の運動療法というと、何か特別な方法があるのですか。

医師

いいえ。日常でできるような運動なら、原則的にどんな運動でもかまいません。自分の年齢や体力、生活環境、仕事内容な

どとよく照らし合わせ、また合併症の有無により、主治医とよく相談して、自分に最も適した運動をすることです。

妻

それほど運動療法は大事なのですか。

医師

運動は全身の血液循環をよくすると同時に、血液中のブドウ糖を有効に利用することができ、血糖値を下げる効果

があるのです。

夫

なるほど。

医師

ただ、週末だけとか、たまに行うような運動だけでは好ましくありません。できれば、毎日行えて、しかもできるだけ全身を動かすような運動を選んでいただきたいものです。そして、それを毎日規則正しく行うことです。

夫

運動というと、とかく三日坊主になっちゃうのですが……

医師

長つづきさせる秘訣は、どこでもひとりでできる運動を選ぶことです。その点、歩行運動などがおすすめです。

食事療法は

糖尿病治療の根幹です

夫

そうすると私の場合は、治療の基本は食事療法と運動療法ということになるのでしょうか。

医師

そのとおりです。

では、食事療法と運動療法とでは、どち

医師

らが重要なのですか。

基本の中の基本という意味では、食事療法でしょう。食事が乱れていると、運動療法や薬物療法をいくらしっかり行っても糖尿病はよくなりません。それどころか、か

薬物療法について

食事療法や運動療法を十分に行っても、血糖コントロールがうまくできないとき追加するのが薬物療法です。薬物療法には、薬を内服する飲み薬療法と、インスリンを自分で注射して補充するインスリン療法があります。

飲み薬にはさまざまな種類がありますが、いわゆるSU剤と呼ばれる経口血糖降下剤には、脾臓からのインスリンの分泌をふやす作用があり、これにより血糖値を下げると思われています。この薬は、飲めば飲むほど効くというわけではありません。使う必要のある人に限って医師が処方します。使う必要のある人は、患者さんの一部に限られています。

やはり飲み薬の一種である食後過血糖改善剤は、炭水化物の消化・吸収を遅らせて食後の高血糖を防ぐものです。服用すると、多少おなかがふえたり、おなかが張ったりする人もいますが、多くの患者さんでは、きちんと飲みつけると、数カ月で血糖値を下げる効果があります。経口血糖降下剤と違って、この薬だけを飲む限りでは極端に血糖値が下がるといった副作用

えって合併症を促進したりすることさえあるのです。とにかく、食事療法は糖尿病治療の根幹となるもので、“食事療法をしなくてもよい糖尿病の治療”はありえないと考えてください。

用がないため、広く使われています。

新しい薬の1つに、インスリン抵抗性改善薬があります。これは、患者さんの体内でのインスリンの効きにくさ(インスリン抵抗性)をとり除き、インスリンが十分に作用できるようにして血糖を下げようという薬です。

一方、インスリン療法は、直接体の外から補充したインスリンによって血糖を下げるのを助けます。1型糖尿病の患者さんは、インスリン療法を必ず行わなければなりません。2型糖尿病の患者さんであっても、飲み薬の効果がなかったり、肝臓や腎臓に大きな障害がある場合や手術を受ける場合、妊娠した場合などには、インスリン療法を行います。

どちらの薬物療法も、糖尿病を改善するためのもので、完全に治すものではありません。また、どちらの薬物療法をいつから始めるかは、患者さんの糖尿病のタイプや病状、そして合併症の進み具合など、さまざまな要因を総合して決められます。つまり、どちらを選ぶかは、医師の判断によって決められるのです。



こんな理由で食事療法が糖尿病に効きます

妻 医師

なぜ、食事療法が糖尿病に効くのですか。健康な人の膵臓は、食事をする^{すいぞう}と、そのつど、その量(エネルギー量)に見合ったインスリンが分泌されます。たくさん食べれば、それに応じてインスリンをたくさん出し、血糖値をうまく調整しているのです。ところが、糖尿病の人ではインスリンの分泌や働きがにぶっています。そんな人が不必要にたくさん食事をとると、インスリンの量や働きがたくさん必要になるにもかかわらず、膵臓からのインスリンの分泌が追いつきません。追いつかないながらも無理して分泌しようとして、膵臓はたいへんな負担をおうことになります。すると、しだいに負担をおいきれなくなった膵臓はますますインスリンを正常に分泌できなくなります。こうしたことの結果、血糖値が高くなってしまうわけです。

夫 医師

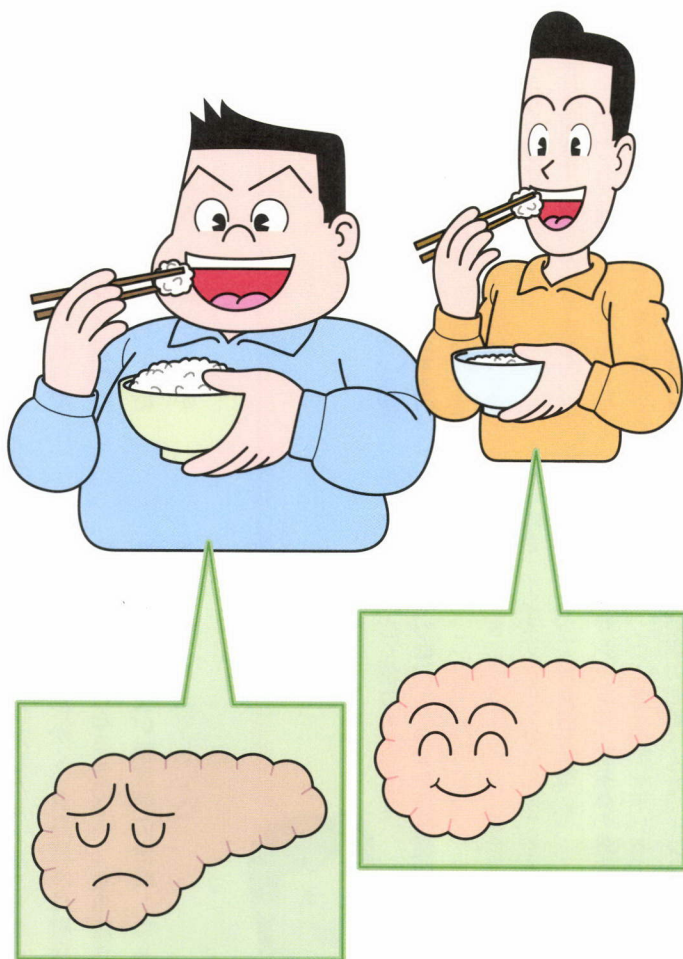
そこで、とりあえずは、その患者さんの膵臓が供給できるインスリンの量や、にぶったインスリンの働きに合わせて食事の量(エネルギー量)を調整すれば、血糖値も

■不足しているインスリンの働きに見合った食事にと、膵臓は十分な力を発揮できます

正常に保てるわけですし、膵臓のインスリン分泌の負担も軽くなり、体調もよくなつてきます。また、肥満している患者さんの場合、食事を適量にすることによって余分な体脂肪を減らせれば、インスリンの働きをよくすることも期待できます。

夫 医師

このような食事量の適正な調整が食事療法なのです。食事療法をしないで、必要以上の食物をとりつづけたとしたら……？
これまでお話ししてきたように、高血糖がつづき、体に障害を与えるだけです。



糖尿病の食事療法はどのようなものです

糖尿病の食事は

特別な病人食ではありません

妻 食事療法というからには、糖尿病用の食事があるのですか。

医師 いいえ、糖尿病のための特別の食事というものはありません。

夫 えっ！

医師 また、糖尿病に特にいいという食事、悪いという食事はありません。

妻 ということは……？

医師 糖尿病の食事はけっして制限ばかりの病人食ではなく、ごく普通の人が、普通に食べる、ごく一般的な食事です。

夫 ほう！

医師 原則として、絶対に食べてはいけない食品は何ひとつありません。そのかわり、無制限に食べていい食品も一つありません。

いろいろな食品を必要な量だけ 食べるのが糖尿病の食事です

医師 いろいろな食べ物をまんべんなく偏らずに、必要な量だけ食べればいいのです。

妻 必要な量というのは？

医師 その患者さんが毎日健康を保ちながら活動できるのに必要なエネルギー量です。

夫 なるほど。「必要な量」というのは、患者が「食べたいと欲する量」ではないのですか。

医師 “多く”という意味ではけっしてありません。簡単にいえば、食べすぎないで、“腹七分目”に抑えるということです。

夫 食事量の制限ということですね？

医師 その患者さんに合うように摂取エネルギー量を低く抑えることは必要です。ただ、だからといって、食べる量をむやみに減らせばいいというわけではありません。どうということでしょうか。

医師 食べる量が少なすぎれば、当然栄養不足になり、健康を維持できません。また、量が満たされているからといって、必ずしも栄養が満たされているとは限りません。量の制限なしにたくさん食べているときは、特に意識しなくても結果的にそれなりに必要な栄養素がとれていることが多いのですが、過食をやめたあとは、各種の栄養素を必要量とるために、食品の選び方のバランスを、普通の人以上に配慮する必要があります。

先ほど「いろいろな食べ物をまんべんなく偏らずに……」とおっしゃったのは、そういう意味だったのですか。

妻 偏食を避けることも眼目の一つというわけですね。

医師 普通の健康な人にも見習ってほしい理想的な食事、健康食といってもいいでしょう。

自己流の食事療法は おすすめできません

夫 そのような食事療法は自己流でやつてもいいのですか。

医師 おすすめできません。食生活の改善はなかなかむずかしいものですし、また、実際の食事療法では、一定のエネルギー量の中で各種の栄養素を適正に配分した献立を考えるわけですから、ある程度のコツを覚えていただく必要があります。

妻 具体的にはどうすればよいのですか。

医師 実際のやり方は、第2章以降で、わかりやすく説明していきます。

食事療法は自己管理の最重要ポイントです

夫

私の場合、食事療法と運動療法で十分というお話ですが、ほんとうにそれだけでいいじょうぶなのですか。

医師

だいじょうぶです。特に食事療法については、いろいろ迷ったり、心配したりしないで、私の指示どおりに実行してみてください。2週間もきちんとしていただければ、必ずよい結果が出てきますよ。

夫

はい。それで糖尿病がよくなったなら、食事療法はやめてもいいのですか。

医師

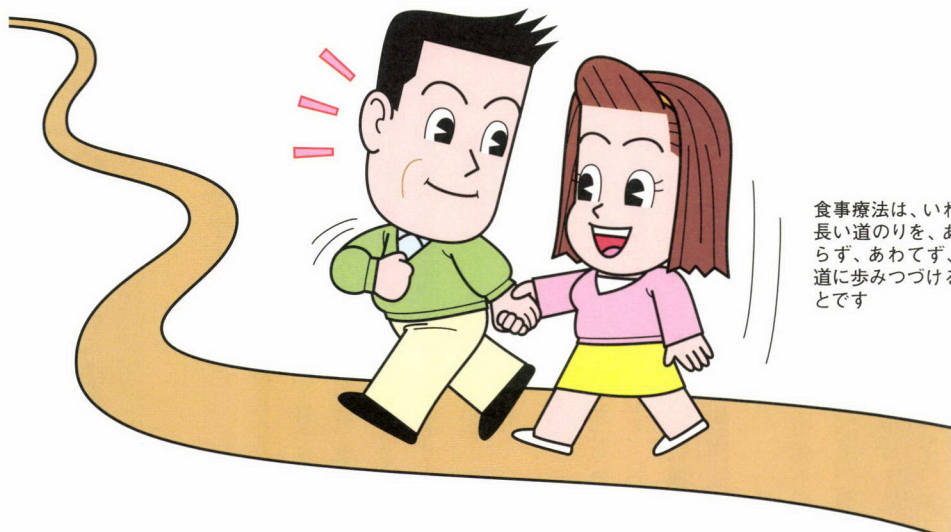
一生つづけなければいけません。食事療法とは、症状があるうちだけ、あるいは、血糖値が高いときだけのものではなく、糖尿病の患者さんにとって一生欠かすことのできない療法なのです。

夫

えっ！ 一生ですか。うーん……つづけていけるでしょうか。

医師

糖尿病の患者さんにとってなによりたいせつなことは、自分自身で糖尿病を管理することです。しかも、その自己管理は克己心にかかるところが大きいのです。自分自身のために意志を強く持つて、日々食事療法を気長につづけていってください。



食事療法は、いわば長い道のりを、あせらず、あわてず、地道に歩みつづけることです

■糖尿病の食事療法の3つの基本ポイント

- ① 1日に必要とされる最低エネルギー量の食事をとる
- ② 各種の栄養素をバランスよくとる
(不足や偏りがないようにとる)
- ③ まとめて食べずに1日に3食以上に
分けてとるようにし、その食事時間も
できるだけ一定にする

医師 夫

しかし、あまり自信がありません。

食事療法をつづけるには、これを特別なものではない、と自己暗示をかけてしまうことです。そして、それに慣れてしまうことです。習慣にしてしまえば、ほんとうに特別なものではなくなってしまうと思います。あなた、私も、ダイエットとしてやってみるわ。いっしょにがんばりましょうよ。

妻

医師の指導のもとで、この3つの基本ポイントに従って、食事療法をつづけます

第2章

決められた食事量を栄養のバランスよく、
食事回数と配分に注意して食べるとは……

食事療法を始めるときの心構え

医師

私は当院の内科で糖尿病外来を担当しています。今日から何回かに分けて、みなさんがいちばん関心がおありの食事療法についてお話ししていきます。よろしく願います。講義には、こちらの栄養士さんにも助けてもらいます。

栄養士

当院の管理栄養士です。いっしょに食事療法の勉強をしていきましょう。よろしく願います。

医師

それでは、この講義に参加されるみなさんにも自己紹介をお願いします。さしつかえなければ、ご職業もおっしゃってください。それでは、Cさんからお願いしましょうか。

Cさん

はい、私はC谷と申します。仕事は自営業です。担当の先生からは、体重を減らせとしようというわれています。糖尿病はもう5年来的のつきあいです。以前、家の近所の医者にかかっていたときは糖尿病の薬を飲んでいましたが、この病院の先生から、やせれば薬を飲まなくてもよくなるといわれたこともあって、

医師

一念発起し、教育入院しました。これぞなんとかやせたいと思っています。ただ、仕事からお客さんの接待で外食することが多く、食事にも不規則になりがちで、食事療法はなかなか守れていないのが現状です。

Dさん

どうぞ次のかたから順にお願いします。初めまして、D山と申します。専業主婦でございます。先日、検診を受けまして糖尿病といわれたばかりです。家では、食べ盛りの子どもが3人おりまして、つい私もいっしょになって食べすぎていたのかもしれませんが、甘いものが好きなので、それもいけなかつたかなと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

Bさん

B田と申します。会社員です。私は数年前から会社の健診で尿糖に問題があるといわれていたのですが、自覚症状もないし、仕事に追われて病院で受診をせずに過ごしてしまいました。今回、女房にすすめられて受診したところ

Aさん

ろ糖尿病と診断され、教育入院に参加させていただくことになりました。

私はA木と申します。大学1年です。学校ではバスケットをやっているのですが、最近すごく疲れやすくて練習を休むことが多くて、それにちゃんと食事をしてるのに体重がどんどん減ってしまい、心配になって病院に行ったら、糖尿病とわかりました。糖尿病なんて自分には無関係の病気だと思っていたので、とてもショックでした。まだまだわからないことだらけなので、どうぞよろしく願います。

医師

ありがとうございます。

**食事療法は、あせらず、
むずかしく考えず、
無理のない形で進めていきます**

医師

さて、先ほどCさんから食事療法がなかなか守れないというお話がありました。が、ほかのかたたちはいかがですか。そもそも食事療法って、普通の生活や

Bさん

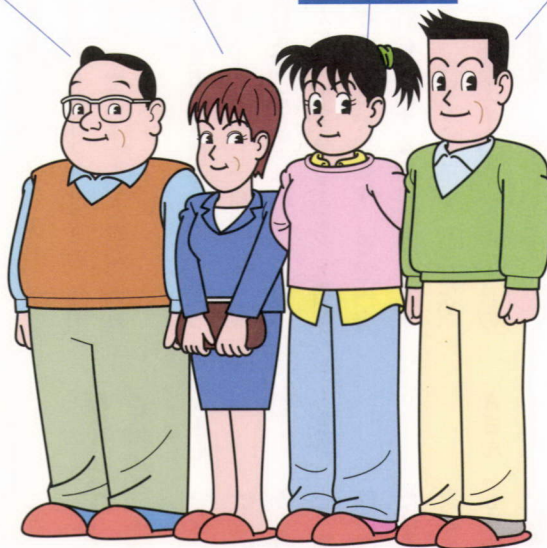
教育入院でいっしょに食事療法の勉強をしていく患者のみなさんを紹介します

Cさん (55才)
男性・自営業
身長160cm
体重70kg

Dさん (45才)
専業主婦
身長152cm
体重50kg

Aさん (19才)
女子大生・
スポーツウーマン
身長163cm
体重52kg

Bさん (42才)
男性・会社員
身長166cm
体重65kg



医師

Bさん

そう決めつけてはいけません。家族の協

助が……
できないと思うので

家では妻が食事をつ
くってくれるんで、
私には食事のことな
んで、とうてい管理

栄養士

Aさん

医師

食事療法をむずか
しく考えなくてだ
さいね。たいせつな
は、健康を維持し向
上させることで、こ
まかい食品分析がで
きるようになること
ではありませんよ。

カロリー量の計算つ
て、かなり複雑でめ
んどくではないので
すか。

理のない形にするこ
とが大事なのです。
くことを前提に、無
理のない形で実行して
活の中で実行してい
るのでしょうか。むし
ろそうした日常生活

仕事をしながらでき
るのでしょいか。
もちろんです。むし
ろそうした日常生活

医師

Cさん

医師

Aさん

栄養士

Dさん

「一病息災」ということもあり
ますし、できるだけ食事療法も守ら
なくちゃとは思っています。
がんばってください。ただ、せつちにな
るのは禁物です。思うような結果があ
らわれないからといって、あせってはい
けません。たいせつなことは、じょうずに
できなくても投げ出したりせずに、地
道につづけていくことです。そうすれば、
しだいにコツがつかめてきます。

確かに、昨日までの生活を急に変える
のはむずかしいものですが、あわてるこ
とはありません。できるところから、と
りあえず始めてみることで。そうし
て、これまでの生活で問題があれば、1
つずつ変えていけばいいのです。

でも、食生活をガラッと変えなくては
いけないようで、できるかどうか心配
です。

食事療法は一生つづけるものだから、
最初からじょうずにできなくても、が
っかりすることはありませんよ。

食事療法の大事なことは理解できる
のですが、うまくできるかどうか不安
です。

力も必要ですが、ひとりで外食される
こともあるでしょうし、奥さんまかせに
できない点もありますよ。

食事療法では、まず食事を決めます

食事は患者さんごとに
違います

医師

糖尿病の食事療法を始めるにあたって、まず決めなくてはならないのが、それぞれの患者さんに合った1日分の食事の量です。

Cさん

1日分の食事量というと、先日、先生から「あなたの指示エネルギーは、1日に1600kcalですよ」といわれた、あれですか。

医師

そうです。食事の量はエネルギー量、つまりカロリーで表現し、原則として医師が決めます。そして、その量を医師が患者さんに指示することから、「指示エネルギー」といいます。その内容は「1日に活動するのに必要なエネルギー量」ということです。このため、「1日に必要なエネルギー」とか「1日の総摂取エネルギー」ともいいます。

Bさん

なるほど、私の指示エネルギー1800kcalは、私が1日に必要であると同時に、食べてもよい食事の総量を意味している

わけですね。

医師

そうです。Bさんの場合、1800kcalより多く食べてはいけませんし、また少なすぎるのもよくありません。

Aさん

私は2000kcalだわ。

Dさん

私は1400kcal……

栄養士

そうです。指示エネルギーは、患者さんごとに、それぞれ違います。

指示エネルギーは

このように決めます

Aさん

でも、どうして違うのかしら？ 先生はどのようにして指示エネルギーを決めるのですか。

医師

その量は、患者さんの身長や体重、年齢、性別、活動量、合併症の有無、またはその程度などを考慮して総合的に決めます。

Aさん

もう少し具体的に説明していただけますか。

医師

たとえば身長です。小型車より大型車のほうが同じ距離を走るのに多くのガソリンが必要のように、背の高い人は

■標準体重はこうして計算します

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

【計算例】身長が166cmのBさんの場合は

$$1.66 \times 1.66 \times 22 \div 61 \text{ (kg)} \\ \text{となります}$$

Dさん

低い人より多くのエネルギーが必要なのです。
性別や年齢というのは……



医師

一般的には男性と女性とでは、あまり区別しません。ただし、患者さんが妊娠している場合は、胎児のために1日の総摂取エネルギーはふやさなければなりません。年齢についていえば、子どもは小さくても成長期にあるので、大人と同じくらいのエネルギーが必要で、一方、高齢者になると、省エネ型の体質になるため、やや少なめになります。

一同

指示エネルギーは
自分でも算出できます

医師

ただ、一般的な方法ではありますが、だれにでも簡単にできる、1日の食事量の算出法がありますよ。

■ 1日の食事量（指示エネルギー）は次のように計算します

体重1kgあたりに
必要なエネルギー
消費量(kcal)

×

標準
体重
(kg)

＝

1日の
食事量
(kcal)

【計算例】Bさんの場合は

30kcal×61kg＝1830kcalで、200kcal区切りで
決めると1800kcalとなります

注・くわしいことは主治医に尋ねてください。病院によって算出法が異なる場合があります

Dさん
医師

どのような計算をするのですか。まず、標準体重を求めます。これは身長をもとにして算出します。その計算式を示してみましよう。(34ページ下の表参照)。ちなみに、例としてBさんの標準体重を出してみましようか(同表参照)。

Bさん

なるほど、私の標準体重は61kgなのか。

医師

標準体重を求めたら、次はどうするのですか。

Aさん

医師

標準体重が決まったら、次は、ご自分の労働強度に応じた体重1kgあたりに必要なエネルギーの消費量を求めます。えつ、労働？ ですか……

Cさん

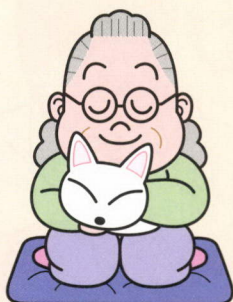
医師

労働強度の段階に応じた目安が決まっています。ここにその表がありますので、ごらんください(36ページの表参照)。さあ、これで1日の食事量を計算することができます。ご自分の標準体重に、労働強度に応じた体重1kgあたりのエネルギー消費量を掛ければいいの

■労働強度に応じた体重1kgあたりに必要なエネルギー消費量

成人の場合の労働強度（職業や生活の仕方で例示）

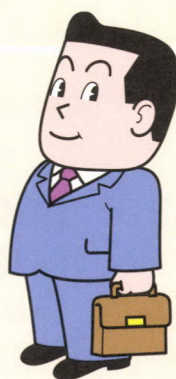
体重1kgあたりの
必要エネルギー消費量※



無職の高齢者など、主に部屋の中だけで生活している人

20~25kcal

サラリーマン、幼児のいない専業主婦、教師、医師、税理士、弁護士、設計技師、運転手、会社役員、守衛、洋服仕立て職、動きの少ない工員など



25~30kcal



幼児の世話をする主婦、小学校の教員、保母、看護師、料理人、デパート店員など

30~35kcal

農繁期の農業従事者、操業中の漁業従事者、山林業、建設作業員、オートメーション化されていない工場の工員など



35~40kcal

※やせ形の人や若い人は高いほうのエネルギー量を取り、肥満型や高齢の人は低いほうのエネルギー量をとります

です。先ほどの自己紹介でうかがったところでは、みなさんの体重1kgあたりのエネルギー消費量は25〜30kcalにあたると思います。Bさんの場合、標準体重61kgに30kcalを掛けることにすると……、1830kcalになり、これが1日の食事量、すなわち指示エネルギーになります(35ページの表参照)。

栄養士

指示エネルギーは、私たちの病院では、1600、1800などといったように200kcal区切りで決めているので、Bさんは1800kcalということになります。Aさ

Cさん

んは運動量が多いのと、10代ということでは体重1kgあたりのエネルギー消費量は35kcalで算出してあります。

栄養士

でも、それが健康になる最適の量ということなんです。

医師

各自決められた食事量を守ることが、食事療法の第1ポイントです。

Q1 食事量を守って体重が標準体重まで減ったら、指示エネルギーをふやしてもええですか？

A 主治医が決めた指示エネルギーは、一度決まったら、ずっと変わらないわけはありません。その患者さんの体重の変化や治療状況によって変更されることもあります。ただし指示エネルギーは、やせたらふえる、血糖値がよくなつたらふえるといったものではありません。

食べた食品の体内での利用のされ方は人によって違います。原因は不明ですが、「やせの糖尿病」ということは実際にあります。そんなタイプの人が指示エネルギーに則した食事をつづけていると、体重が減りすぎることがあり、その場合は指示エネルギーをふやすことがあります。

す。ただし、これはまれです。逆に、指示エネルギーを守っているのに、いつこうに体重が減らないときは指示エネルギーをさらに減らすこともあります。これはときどきあります。

また、仕事や生活環境の変化によって、指示エネルギーが変更されることもあります。

こうしたこと以外に、食事療法を始めてみて、指示された食事量ではどうしてもつづけれないということもあるでしょう。そんな場合には、医師や栄養士に申し出て、よく相談することです。食事内容や食事のとり方を検討してもらったうえで、あらためて自分の1日に必要な指示エネルギーを決めてもらいましょう。

子どもの1日の食事量はこう考えます

子どもの場合は、糖尿病であっても、発育、成長ということがあるので、1日の食事量は常に過不足なく、しかも十分に与えなければなりません。本文中の医師の「大人と同じくらいのエネルギーが必要」という発言はこのことをさしています。

そこで小児の場合、1日の食事量は、標準体重に掛ける体重1kgあたりのエネルギー量を、5才で75kcal、10才で50kcalという目安で計算します。また、11〜16才の若い人の糖尿病では、1日の食事量を次のような計算式で算出します。

$1000 \text{ kcal} + (100 \text{ kcal} \times \text{年齢})$ // 1日の食事量

たとえば12才の少年の1日の食事量をこれで計算すると2200kcal、14才の場合は2400kcalになります。ただし、この計算式は、およそ16才以下まで適用されるものなので注意してください。

ちなみに、糖尿病の妊娠さんと授乳中のお母さんの場合は、胎児の発育や赤ちゃんに母乳を与える分のエネルギーを補うために、一般に、本文で紹介した計算法で算出した1日の食事量に、次に示すエネルギー量を加算します(ただし、これはあくまでも目安です)。

- 妊娠の前期 ↓ 100〜150 kcal
- 妊娠の後期 ↓ 350〜400 kcal
- 授乳中 ↓ 700〜800 kcal



■食事療法では、栄養のバランスをとります①

まず、さまざまな栄養素を知りましょう

糖質とは

こんな栄養素です

栄養士 Bさん、先ほどはお疲れさまでした。教育入院1日目、最初の講義はいかがでしたか。

Bさん 勉強になりました。単に食事量を減らせればいいわけではないんですね。

栄養士 そうです。指示エネルギーを守って、自分の体に必要な分だけ食べ、余分に食べないことがたいせつなんです。

Bさん 明日の講義のテーマは何ですか。

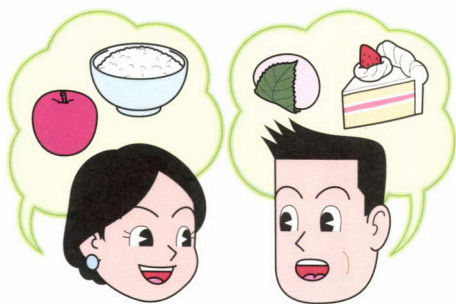
栄養士 栄養のバランスについてです。

Bさん 栄養っていうと、タンパク質とかビタミンとかの話ですか。

栄養士 ええ。ご存じかもしれませんが、3大栄養素といわれる炭水化物、タンパク質、脂質のほか、

ビタミンやミネラルなどの栄養素の話です。

Bさん 前からよくわからなかったので



栄養士

ですが、炭水化物と糖質とは、どう違うのですか。

確かに、わかりにくいかもしれませんがね。この図をごらんになってください(39ページの図参照)。

Bさん

ほう。糖質と食物繊維とを合わせて炭水化物と呼ぶわけか。

栄養士

食物繊維についてはちほど説明しますが(139~140ページ参照)、実は、

厳密にいうと食物繊維も糖質(多糖類)の仲間なのですが、体に吸収されないため、糖質とは別に分類されています。そして、図でわかるように、糖質にはさまざまな種類があります。ただ、生活上、糖質の多い食品としては、穀類やいもなどデンプン質のものと果物を考えればいいのです。

Bさん

なるほど、糖質っていうのは砂糖や甘い食品だけではなく

栄養士

いわけですね。

そうです。糖質の多い食品に、たとえばご飯(米)がありますが、その糖質と

脂質、タンパク質、

ビタミンなどについても、これだけは知っておきましょう

脂質とはこんな栄養素です

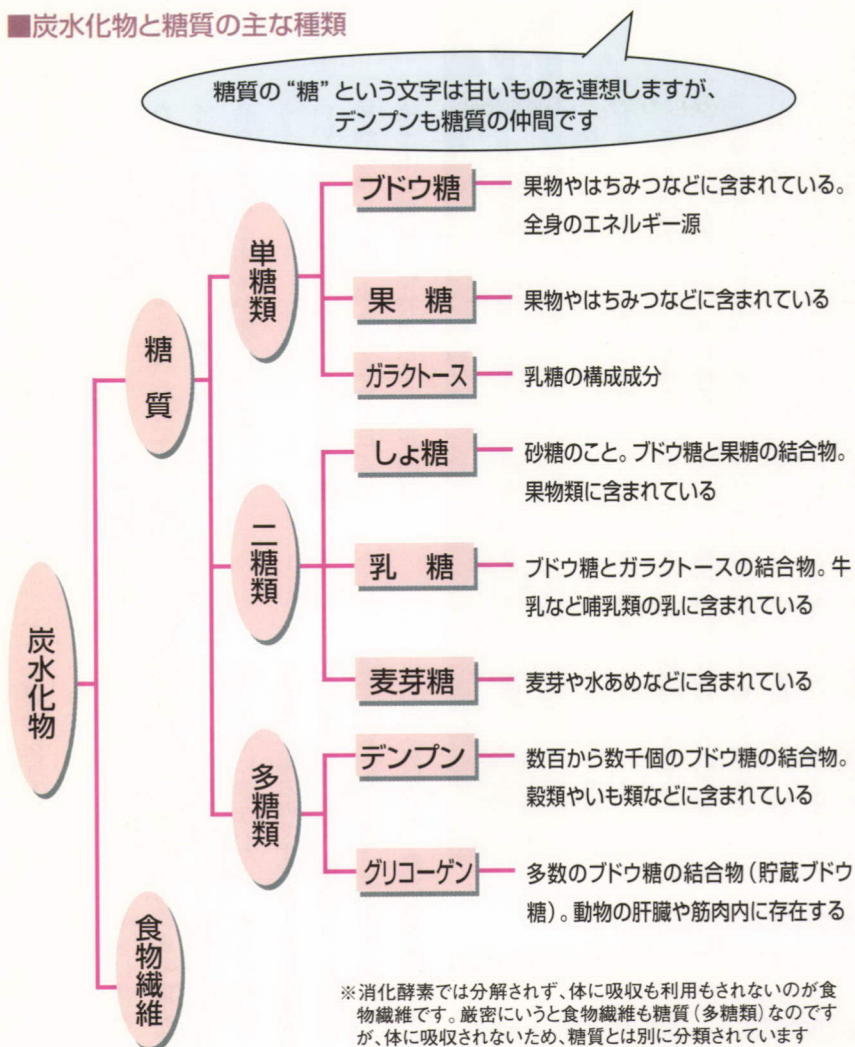
炭水化物と同じように体内で燃料となる栄養素が脂質です。脂質と似たような言葉に「脂肪」があります。脂肪と一般にいわれているのは、実は中性脂肪のことです。そして脂質とは、その中性脂肪をも含めたさまざまな物質の総称です。ただし、脂肪が脂質の大部分を占めているため、食事療法の場合、脂質と脂肪はだいたい同じようなものと考えてもよいでしょう。

タンパク質はこのような栄養素です

私たちの体の血や肉をつくる栄養素がタンパク質です。また、抵抗力をつけたり、傷を治



■炭水化物と糖質の主な種類



は主にデンプンです。このご飯を長くかんでいると口の中の唾液によってデンプンが分解され、しだいに甘みが出てきます。そして、胃や小腸などを通していくうちに、さらに消化分解されていき、最終的に単糖にまで分解されます。単糖とは、それ以上分解されない糖のこと

で、ブドウ糖がその代表です。つまり単糖がたくさん結合した糖質がデンプンで、消化の過程で分解されて単糖になるわけです。デンプンなどの糖質を多糖類といいます。また単糖が2つ結合したものを二糖類といい、砂糖がその代表で、果物にも含まれています。

ビタミンはこんな栄養素です

したりと健康な体をつくるのに欠かせない栄養素でもあります。タンパク質は、数多くのアミノ酸という物質が結合してできています。食物中のタンパク質は消化されると分解してアミノ酸になり、体の中で、ヒトのタンパク質に再合成されます。体のタンパク質は毎日少しずつ入れかえがあるため、その分だけ毎日食物からタンパク質を補給しなければなりません。タンパク質には動物性と植物性がありますが、どちらも偏ることなくバランスよくとることが必要です。

ビタミンは、私たちの命を維持している体のさまざまな仕組みがなめらかに動くようにする、いわば潤滑油のような栄養素です。現在、ビタミンとされているものは13種類あり、脂溶性（ビタミンA・D・E・K）と水溶性（ビタミンB群やC）の2つに大別されます。いずれも不足すると、体にさまざまな障害が起こるなど、健康を保てなくなります。

ミネラルとはこんな栄養素です

ミネラルは、有機化合物であるビタミンとは異なり、無機質の栄養素です。カルシウム、ナトリウム、鉄、リンなどがあります。カルシウムは骨をつくるうえでたいへん重要な材料です。鉄は赤血球の中で最も重要なヘモグロビンに含まれるものです。ナトリウムやカリウムなどは、血液や細胞の中できわめて重要な働きをしています。

糖尿病であっても、

炭水化物は欠かせない栄養素です

Bさん なるほど、そういうことだったのですか。

でも、糖尿病では、炭水化物の多い食品を食べると病気が悪化するのでしょうか？

栄養士

いいえ、それは大きなまちがいです。糖尿病のかたでも、少なくとも1日におよそ150gの炭水化物をとることが絶対

Bさん それは、どうしてなんですか。
栄養士 炭水化物は、人体で最も多量に代謝されてエネルギー源になる重要な栄養素です。にもかかわらず、体内での貯蔵量が非常に少ないため、絶えず補給する必要があります。もし炭水化物をとらないとすると、体内でタンパク質や脂質が不完全燃焼して有害な物質が生じてしまいます。ただし単糖は、糖尿

病の血糖コントロールには非常によくありません。単糖を多く含む食品には、注意が必要です。

Q2 糖尿病の人は脂質（油脂類）の摂取量を減らすことがたいせつではないのですか？

A

確かに脂質のエネルギーは1gあたり9kcalで、炭水化物やタンパク質の4kcalとくらべると高エネルギーです。このため、糖尿病の人は油脂類のとりすぎを十分に警戒しなければなりません。

しかし、だからといって、単に油脂の量を減らせばよいわけではありません。すでにお話したように、糖尿病の食事は、決められた量の中で、栄養のバランスがよいことが欠かせないため、油脂類を一定の量とることが必要です。

なぜなら、油脂類ならではの働きがあるからです。

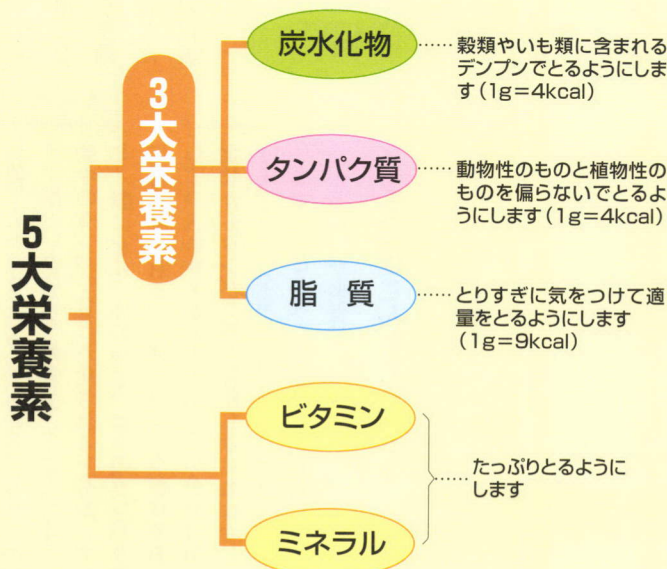
どんな働きかというと、まず油脂

にとける性質の脂溶性ビタミン（A、D、E、Kなど）の吸収に必要です。次に、油脂の中には体内で合成できない必須脂肪酸という栄養成分が含まれており、それを補給します。特に植物油と青背の魚（いわしやさばなど）は、不飽和脂肪酸の重要な供給源です（137ページ参照）。

このほか、料理のバラエティーを富ませる、少量でも満腹感が得られるといった役割も見のがせません。

ですから、とりすぎには十分な注意が必要ですが、決められた量の油脂類はとったほうがいいのです。

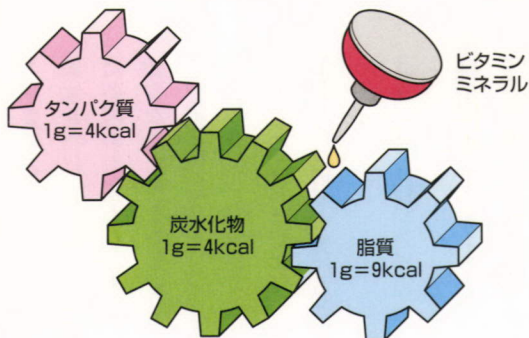
■栄養素にはこの5種類があります



食事療法では、栄養のバランスをとります②

栄養のバランスをとるとは、いろいろなことです

■どの栄養素が欠けても栄養の歯車はうまく回りません

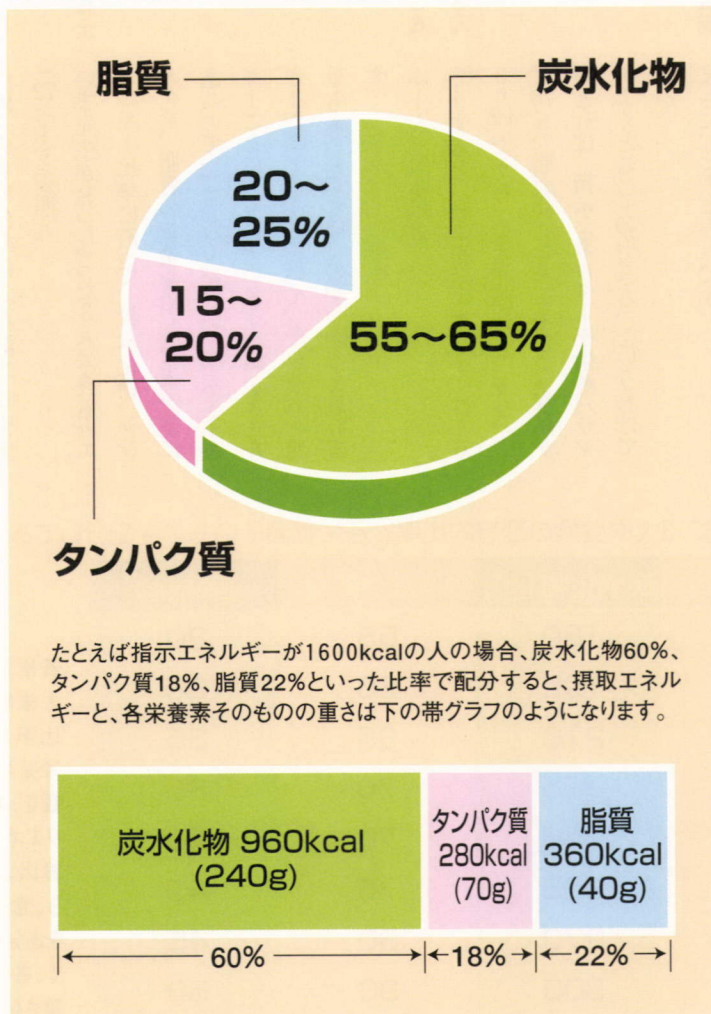


ビタミンとミネラルはエネルギー源にはなりません。とはいえ、炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素を十分にとっても、いわば潤滑油にあたるビタミン・ミネラルが不足すると、栄養代謝が乱れ、体の元気がなくなります

各種栄養素をすべて偏りなく必要な量だけとることです

医師 昨日は、糖尿病の食事療法では食事量を守ることがたいせつだとお話ししました

■3大栄養素をこのエネルギー比率でとるのが栄養バランスのとれた食事です



た。ただ、エネルギーの面では必要最低限の食事をするわけですから、栄養のバランスをとることも非常にたいせつになってきます。この栄養バランスが食事

Cさん

の第2のポイントで、今日の講義のテーマです。

先生、最近では、何かにつけ、「栄養のバランス」ってことが話題になります

そもそもどういう意味なんですか。

医師

栄養のバランスをとるということは、3大栄養素といわれるタンパク質、脂質、炭水化物に、ビタミン、ミネラルを加えた各種の栄養素を、すべて偏りなく、必要な量だけとるということです。

栄養士

この条件に合うように、さまざまな食品をとることが、栄養バランスのとれた食事、というわけです。

Dさん

偏食せず、何でも食べるといふことかしら……

栄養士

そういつてもいいでしょう。

3大栄養素のエネルギー比率による栄養バランスの目安がありますか

Bさん

医師

しかし、ずいぶんあいまいな感じですね。もちろん、基準はあります。現在のところ、バランスのよい栄養素の配分とは、1日の総摂取エネルギー（指示エネルギー）を、炭水化物で約55～65%、タンパク質で15～20%、脂質で20～25%という割合でとることだと考えられています（41ページの下の方参照）。

Aさん

医師

今のお話では3大栄養素が基準になっていますが、ビタミンやミネラルはどう考えればいいのですか。
ビタミンやミネラルは、いずれも微量

栄養素といわれるもので、その名のとおり私たちの体に必要なのは、ほんのわずかな量です。しかし、過不足なくとるには、それなりのコツがあります。その点についてはのちほどお話しします（72ページ参照）。

栄養士

いま先生がおっしゃった3大栄養素のエネルギー比率に沿って、炭水化物、タンパク質、脂質の重量を出した表が下にあるので、ごらんください。指示エネルギーごとに示されています。指示エネルギーが多くなるに従って、それぞれの重量も多くなっていくのがわかると思います。

Aさん

Cさん

ふーん、なるほど。
そうすると、私の指示エネルギーは1600kcalだから、炭水化物240g、タンパク質70g、脂質40gをさまざまな食品からとれば、指示エネルギーを栄養バランスよくとることができる、というわけですか。

医師

Cさん

まさに、そのとおりです。
しかし、炭水化物を何g、タンパク質を何gとるといわれても、実際にどうすればいいかわからないのですが……

医師

これまでお話ししたことは原理原則です。実際にどうするかについては、栄養士さんから話してもらいましょう。

■指示エネルギーごとに、3大栄養素の理想的比率で各栄養素そのものを配分してみると……

指示エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)
1200	180	55	30
1300	195	60	30
1400	210	65	35
1500	225	70	35
1600	240	70	40
1700	255	75	40
1800	270	80	45
2000	300	90	50

各指示エネルギー量を3大栄養素の理想的摂取比率で分割し、分割した栄養素ごとのエネルギー量を、各栄養素の1gあたりエネルギー量で割って算出してあります。ですから、食品そのものの重量をあらわしているのではなく、各栄養素そのものの重さを示しています

栄養バランスがよく、指示エネルギーに合った食事をするには工夫が必要です

栄養のバランスをとることのむずかしさ

栄養士

栄養のバランスをとるということは、実際には、さまざまな食品を適正な量、食べるようにすることです。とはいっても、指示エネルギーに合うようにしながら、さまざまな食品を適正な量だけ食べるのは、たいへんむずかしいことなんです。

Dさん

なぜですか。

栄養士

なぜなら、食品それぞれによって、含まれている栄養素の種類と量はさまざまだからです。しかも、栄養素以外に水分も含まれていて、その割合も食品によってかなり違います。

Bさん

うーん、それはそうだな。

栄養士

これでは、1日に三度の食事ごとに、献立に使う複数の食品それぞれの栄養素のエネルギー比率を出し、栄養バランスに合うように比率を調整して、そこから重量を割り出し、そして他の食品との合計を算出するといったいへんな作業

業になってしまいます。

簡単に栄養バランスがとれる食品選びの方法

Cさん

そんなこと、毎食できませんよ。

栄養士

もちろんです。

Bさん

どうすればいいんですか。



栄養士

だいじょうぶ、方法はあるんです。どうするかというと、食品をいくつかのグループに分類し、各グループから食品を選んで適当な量をとればいいのです。

Dさん

えっ、どういうことかしら？

栄養士

食品には、それぞれ栄養素の含まれ方に特徴があります。そこで、その栄養素の含まれ方によって、食品をいくつかの

グループに分けます。そして、それぞれのグループから、偏りなく食品を選んで食べれば、わざわざ複雑な栄養計算をしなくても、栄養素のバランスは保たれるというわけです。

Aさん

ふーん、なるほどね。

Dさん

でも、食品をどのように分類すればいいのですか。

栄養士

『糖尿病食事療法のための食品交換表』(以下略して『食品交換表』と記します)という本があるのですが、その食品分類を使います。この分類法は科学的なもので、糖尿病には最も合理的な食事療法ができるんです。

Dさん

でも、その『食品交換表』って、どう使えばいいかわからないし、だいいち、どこで売っているのですか。

栄養士

『食品交換表』のくわしい説明と使い方は、明日の講義でお話しします。本そのものは、街の本屋さんで買えます。また、インターネットで注文もできます。みなさん、明日の講義までに各自用意しておいてください。

食事療法では、食事の回数と食事量の配分、食事をする時刻についても注意が必要です

1日に決められた食事量を
3回に分けてとるようにします

医師

栄養バランスについて、食事療法でたいせつな3番目のポイントは、食事の適正な回数と配分です。

Bさん

そういえば、診察を受けたときに「1日3食を、毎日規則正しく食べる」とう

医師

かがいました。

指示エネルギーの範囲内であつても、たとえば1日2食にして1食にたくさん

の量を食べるのは、よくありません。

Aさん

どうですか。

医師

1食にたくさん量の量を食べると、当然血液中には一度にたくさんブドウ糖が流れます。糖尿病は、インスリンの量

Bさん

や作用が十分でないのですから、これでは、血糖値が異常に高くなつてしまいます。

医師

つまり、1回の食事量が多ければ多いほど血糖値が急激に上昇して、その悪影響のちのちまで残るのです。治療上、血糖値は常にある程度以下にしておくのが望ましく、このため1食あたりの量が多くならないように、1日の決められた食事量（指示エネルギー）を、3回に分けて食べる必要があります。

Bさん

そういわれても、仕事が忙しいときなどは、そうはできないこともよくあるのですが……

医師

確かに、実生活の中ではいろいろな制約があります。ですから、1日3食という一般的なスタイルを基本にし、それをできるだけ守ることがたいせつです。ただし、糖尿病では、食事の回数を1〜2回ふやす必要性が出てくる場合があります。

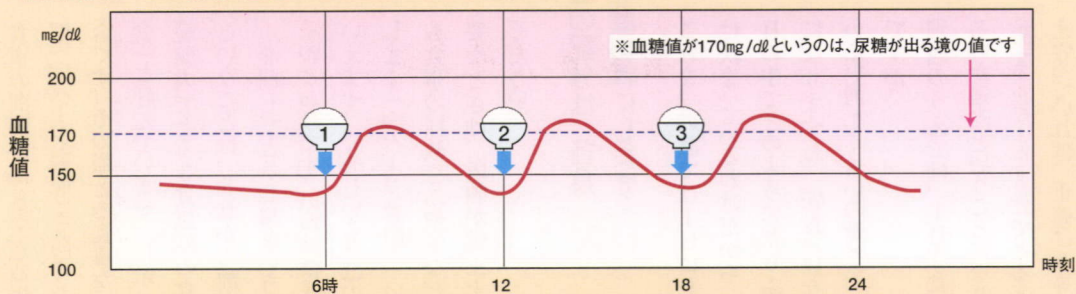
■1食にたくさんの量食べて上がった血糖値を下げるのは容易ではありません



血糖値があまり高く上がってしまうと、それを下げるだけのインスリンが分泌されないことから、血糖値はより長くつづくことになります

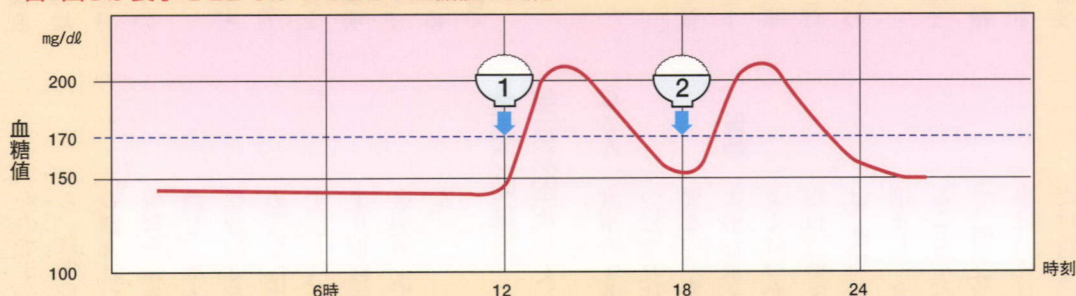
■食事の回数・間隔と血糖値の変化

1日3回決まった時間に食事をとったときの血糖値の変化



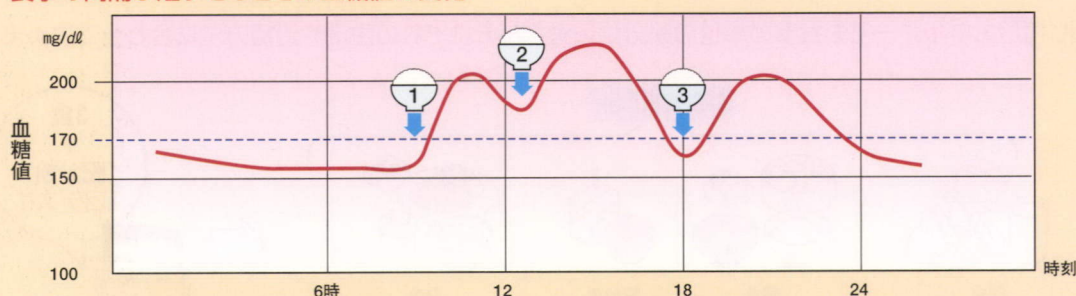
1日3回、規則正しく食べていれば、血糖値も安定し、糖尿病もよくコントロールされます

1日2回しか食事をとらなかったときの血糖値の変化



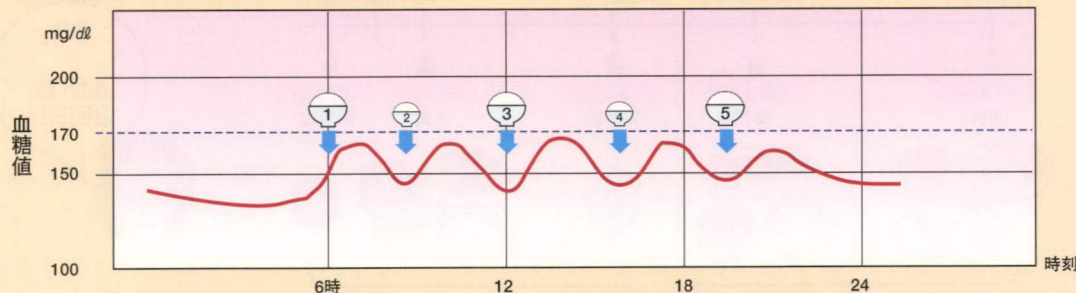
1回の食事量がどうしても多くなり、血糖値も大きく乱れます

食事の間隔が短すぎるときの血糖値の変化



食事と食事の間隔が短いと血糖値は乱れ、コントロールも悪くなります

1日5回食事をとったときの血糖値の変化



1日に朝、昼、夕の3食に2回の間食を加えるなどして5回食事をとるようにすると、血糖値の上昇を抑えることができ、尿に糖も出ません。しかし、現実の食事習慣上、実行するには多くの難点があります

Cさん ほうー、どんな場合なんでしょう。

医師 食事の間隔があきすぎる場合や、低血糖（154ページ参照）を防ぐためなどの場合です。その際とる食事を、私は「配分食」と呼んでいます。指示エネルギーの範囲内でとる3食以外の食事です。

Bさん ということは、3食から削ったエネルギーを回してとる食事ということですか。

医師 そのとおりです。いわば糖尿病の間食といえます。くわしいことはのちほど説明します（154ページ参照）。いずれにしても食事の回数をふやすなどの調節が必要なときは、医師か栄養士に相談してください。

食事量の配分は、各食ある程度均等にします

Aさん これまでの話では1日に食べられる量は決まっているわけだから、その量を1日の中でどのように割りふるかも大事になりますね。朝食、昼食、夕食とだいたい同じくらいの量をとるのがいいのですか。

医師 理屈のうえでは、1日3食を均等にとるのが適当ということになりますが、指示エネルギーを3食でとるといふことさえ守っていれば、正確に3等分する必要はありません。しかも、個人によって食

事は習慣は異なるものです。ですから、食事量の配分の割合については、医師や栄養士に相談し、個人の生活に合わせながら決めていけばよいのです。1食ごとにあまり神経質になる必要はありません。

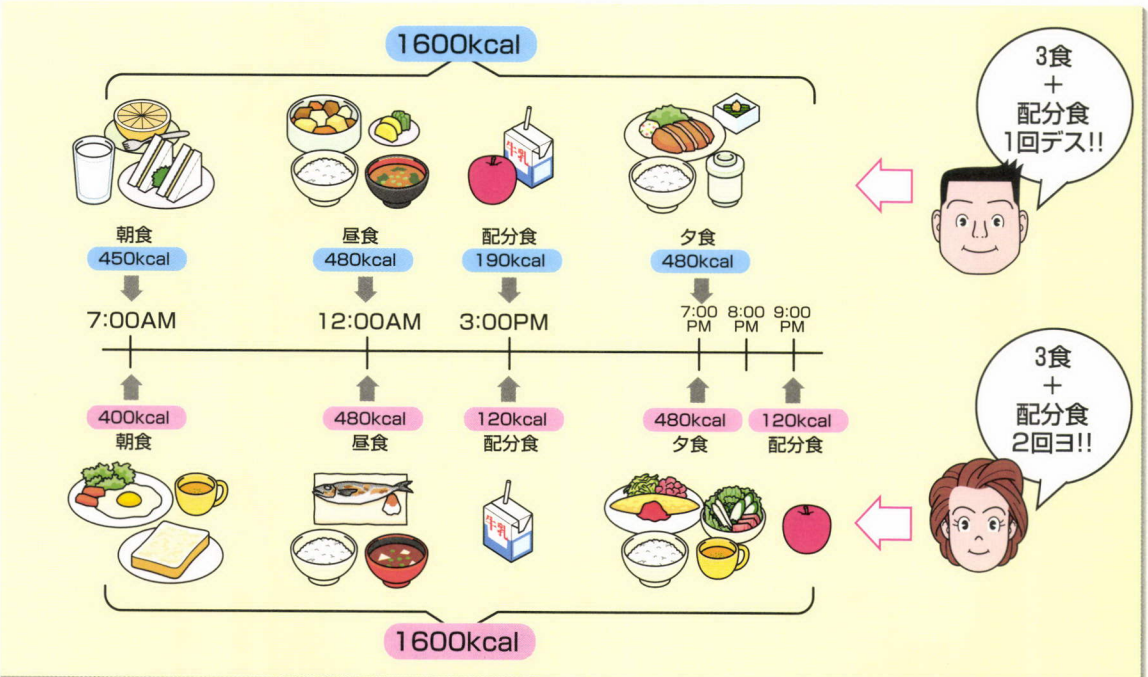
食事の時刻も毎日規則正しくします

Cさん 食事をする時刻についても注意が必要なのですか。

医師 大事なポイントによく気づかれましてね。糖尿病の人は、時間的にも規則正しく食事をとることがたいせつです。朝、昼、夕の食事は、毎日できるだけ決まった時刻にとってください。

食事の習慣は異なるものです。ですから、食事量の配分の割合については、医師や栄養士に相談し、個人の生活に合わせながら決めていけばよいのです。1食ごとにあまり神経質になる必要はありません。

■同じ指示エネルギーでも食事の単位の配分は患者さんそれぞれの生活や治療方法に合わせて決めます



第3章

『食品交換表』を使えば、
食事療法の難題も解決します

『食品交換表』とは、こんな本です

■3つの約束事を理解すれば『食品交換表』を使いこなせます



『食品交換表』の3つの約束事

食品の分類法

エネルギー量のはかり方

“交換”の考え方

『食品交換表』の編者は日本糖尿病学会、発行者は日本糖尿病協会、発行は文光堂です。糖尿病の食事療法の指針であり、糖尿病の患者さんには使いやすいテキストです。 本体900円

栄養士

今日は『食品交換表』の使い方をいっしょに勉強していきましょう。みなさん、それぞれ『食品交換表』を用意していただきましたね。

一同

医師 『食品交換表』を正しく

栄養士

使いこなせるようになれば、どの食品を、どれくらいとればよいかが一目でわかるようになります。決められた指示エネルギーの中で、栄養バランスのよい食事が手軽にできます。

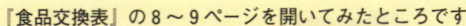
もちろん、みなさんの食事の好みに応じて自由に献立を作れますし、バラエティーに富んだ食事療法が、簡単に実

表1 ●穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く) 29

表1 穀物

	食品名	1単位(g)	目安	備考
ごはん	ごはん	50	小さい茶碗軽く半杯	玄米ごはんも同じ
	かゆ(全がゆ)	110		五分がゆは220g
	赤飯	40		
	もち	35	4×5×1.5cm大	
パン	米	25		玄米、もち米、押し麦も同じ
	食パン	30	1斤6枚切りの約半枚	ライ麦パン、ふどうパンも同じ
	フランスパン	30		ロールパンは25g
	クロワッサン	20		脂質が多いので注意
めん	うどん(ゆで)	80	1/3玉	
	そば(ゆで)	60		そうめん(ゆで)、ひやむぎ(ゆで)も同じ
	スパゲティ(ゆで)	50		マカロニ(ゆで)も同じ
	中華めん(蒸し)	40		やしそば用、中華めん(ゆで)は50g
その他	うどん(生)	30		そば(生)、中華めん(生)も同じ
	うどん(干し)	20		そうめん(干し)、ひやむぎ(干し)、そば(干し)、中華めん(干し)も同じ
	スパゲティ(干し)	20		マカロニ(干し)も同じ
	はるさめ(干し)	20		ビーフン(干し)も同じ
	オートミール(干し)	20	大さじ3杯〜3杯半	
	クラッカー	20		
	コーンフレーク	20		
	こむぎ粉	20	大さじ2杯	上新粉、白玉粉、そば粉、パン粉も同じ
	かたくり粉	20	大さじ2杯	各種でんぷんも同じ
	ふ	20		なまふは50g

たとえば『食品交換表』の29ページは、このようになっています



■『食品交換表』の食品分類と各分類の食品の栄養価

食品分類 の名称	食 品	1単位 (80kcal) あたりの 含まれている栄養素の平均値		
		炭水化物	タンパク質	脂 質
表1	主食の仲間 ● ご飯やパンなどの穀類 ● いも類 ● 豆類 (大豆とその製品を除く) ● 炭水化物の多い野菜や種実類	18g	2g	－
表2	果物の仲間 ● りんご、みかん、バナナなどの果実類	20g	－	－
表3	肉や魚の仲間 ● 魚介類とその加工品 ● 畜肉類とその加工品 ● 卵とその加工品 ● チーズ ● 大豆とその製品	－	9g	5g
表4	牛乳の仲間 ● 牛乳などの乳類とその製品 (チーズを除く)	6g	4g	5g
表5	油の仲間 ● 油脂類 ● 油脂が多く含まれている食品	－	－	9g
表6	野菜の仲間 ● 野菜類 (炭水化物の多い一部の野菜を除く) ● 海藻類 ● きのこと類 ● こんにゃく	13g	5g	1g
調味料	砂糖、みそ、ケチャップ、みりん、 カレールーなど	－	－	－

食品の分類は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

行できます。

昨日、講義のあと、さっそく病院の売店で買つてぱらぱら見たのですが、食品リストのようなものですね。

それに、字が大きくて見やすいですね。

『食品交換表』は3つの約束事から成り立っていて、使いこなすにはこの約束事を理解しさえすればいいのです。

Aさん
どんな約束事なんですか。

栄養士
1つ目は、食品の分類法です。2つ目は食品の量、つまりエネルギー量のはかり方です。そして3つ目は、書名にもある“交換”の意味です。

Cさん
なんか、むずかしそうですね。

栄養士
内容は簡単なことですよ。これから、おいおい説明していきます。

Bさん
1つ目の食品の分類法って、昨日お話のあった栄養計算を簡単にするための方法でしたね。

栄養士
そうです。

Aさん
たしか、さまざまな食品を、栄養素の



栄養士
炭水化物、タンパク質、脂質など、含まれている栄養素の割合が似通っているということですので。それを表の形で示しておきましょう(49ページの左下の表参照)。
一同
ふーん。

『食品交換表』は、旧版(第5版)と新版(第6版)とでは、こんな点が変わりました

『食品交換表』は、1965年に第1版が刊行されて以来、たびたび改訂を重ねています。

現在市販されているのは「第6版」で、これは2000年の科学技術庁による「五訂日本食品標準成分表」の公表を受けて「第5版」に見直しや修正を加え、2002年5月に刊行されたものです。さまざまな食品の写真がすりガラス越しに見えるようなデザインの表紙で、週刊誌サイズ(B5判)の本です。旧版(第5版)の表紙は、幾何学的な模様を配したデザインでした。

新版(第6版)では多くの食品の1単位の重量が改訂されたり、イラストや写真、デザインが一新されたりしていますが、患者さんにとって旧版(第5版)からのいちばんの大きな変化は次の点です。

- 栄養素の名称である「糖質」が「炭水化物」という表記に変わった。
- ご飯の1単位の分量が55gから50gに減った。
- 牛乳の1単位の分量が140mlから120mlに減った。
- 牛肉や豚肉の1単位の重量が減った。
- 間食のとり方の考え方について、「表2」の食品、「表4」の食品は「なるべく間食としてとるようにします」(第5版)から、「表2と表4の食品は、間食にしてもかまいません」(第6版)へと変わった。

第6版(新版)

現在手に入るのはこちらです



第5版(旧版)



『食品交換表』の3つの約束事①

あらゆる食品を6つの「表」に分けています

6つに分類したのは、
こんな理由からです

Dさん ところで、「表1」とか「表2」って書かれていますけど、これは何ですか。

栄養士 『食品交換表』では、食品を6つに分類しています。そして、その6つのまとまりそれぞれを「表」と呼んでいるのです。

Bさん つまり、さまざまな食品を似たもの同士でまとめて、「表1」から「表6」の6つのグループに分けたのですね。

栄養士 そうです。それに加えて「調味料」という項目も設けてあります。

Aさん でも、どうして6分類にしたのですか。
栄養士 栄養素は、炭水化物、タンパク質、脂質に、ビタミン・ミネラルを加えて4大別できます。日常私たちが使うさまざまな食品も、これら4つの栄養素のうちどれを主に含むかによって4つに分類できます。この4分類した食品群を、さらにこまかく分けてできたのが6つの「表」なのです。52ページの表を見ていただ

Bさん ば、どのような分類かわかるでしょう。なるほど。炭水化物を主に含む食品群と、タンパク質を主に含む食品群が、それぞれ2つに分けられて、それで6つの「表」になったわけですね。

炭水化物の多い食品群を 2つに分けた理由

Cさん 炭水化物を主に含む食品群を、なぜ2つに分けたのですか。

栄養士 炭水化物を主に含む食品は「表1」と「表2」です。「表1」は、ご飯やパン、穀類やいも類、それにかぼちゃなどがまとめられています。「表2」には果物類がまとめられています。どちらも炭水化物を多く含みますが、「表1」の食品がタンパク質を含むのに対して、「表2」の果物はほとんどタンパク質を含みません。また「表2」の果物類は、糖度が高いものが多く、食べすぎには特に注意が必要です。こうしたことから、「表1」とは別に「表2」を設けたのです。

Dさん いも類やかぼちゃが、ご飯と同じ食品群というのは変な感じがするんですが……

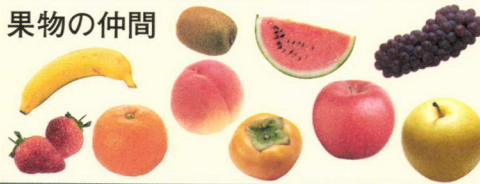
栄養士 確かに、いももかぼちゃも八百屋さんで売っていますが、これらはほかの野菜とくらべて炭水化物が多いため「表1」に分類されています。これは、分類上の考え方なので、そのまま覚えてください。

タンパク質の多い食品群を 2つに分けた理由

Aさん タンパク質を主に含む食品群を2つに分けた理由も教えてください。

栄養士 タンパク質を主に含む食品は「表3」と「表4」です。「表3」には、肉、魚、チーズ、豆腐などの大豆食品などがまとめられています。「表4」には、牛乳やヨーグルトなど、チーズを除く乳製品がまとめられています。実は「表4」の乳製品、特に牛乳は、タンパク質だけではなく、脂質や炭水化物、さらにビタミン・

■『食品交換表』は、このように分類されています

栄養素による分類	名称	食品	主な栄養素
主に 炭水化物 を 多く含む食品	表1	主食の仲間 	炭水化物 タンパク質
	表2	果物の仲間 	炭水化物 ビタミン 食物繊維
主に タンパク質 を 多く含む食品	表3	肉や魚の仲間 	タンパク質 脂質
	表4	牛乳の仲間 	タンパク質 脂質 炭水化物 ミネラル
主に 脂質 を 多く含む食品	表5	油の仲間 	脂質
主に ビタミン・ミネラル を 多く含む食品	表6	野菜の仲間 	炭水化物 ビタミン ミネラル 食物繊維

食品の分類は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

Aさん
ミネラルがバランスよく含まれているうえに、特に日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん含まれているため、「表3」とは別に分けてあるのです。
でも、乳製品のチーズが、なぜ「表4」の

Bさん
ほうに分類されていないのですか。
栄養士 チーズの栄養成分は、牛乳やヨーグルトより卵などに近いので、「食品交換表」では「表3」に分類されています。
バターも乳製品だと思えますが、どれ

栄養士
に分類されるのでしょうか。
バターは確かに乳製品ですが、栄養成分のほとんどが脂質であるため、「表5」の油脂類に分類されています。

「食品交換表」の3つの約束事②

食品ごとに1単位分の重量が示されています

さまざまな食品を

80 kcal分の重量でとらえ、

その80 kcalを1単位と呼びます

栄養士

ところで、『食品交換表』のページをこら

んになって、何か気づいたことはありませんか(48ページ下の写真参照)。

せんか(48ページ下の写真参照)。

一同

うーむ、ええと……

Aさん

食品名の右に「1単位(g)」と記してあ

って、その欄に数字が書いてあります

が、この「単位」ってなんですか。

栄養士

よく気づきましたね。『食品交換表』で

栄養士

一同

ん？……うーむ……

は、「1単位(g)」と記してある欄の緑色の数字は、80 kcalに相当するそれぞれの食品の重さ(グラム数)を示してあるのです。

では、順を追ってお話ししましょう。『食品交換表』の食品写真がのっているページを見てください。30ページにしましょうか。こはん50g「食パン30g」「うどん(ゆで)80g」などといったように、食品の重さ(グラム数)がのっているのがわかる



『食品交換表』30ページ

と思います。『食品交換表』というのは、

基本的にはこのように食品の重さを掲載してある本なのです。で、その重さが

何を意味しているのかというと、食品そ

れぞれの80 kcal分の重さなのです。そし

て、その80 kcalというエネルギー量のひと

くくりを1単位と呼ぶことにしている

のです。

一同

ふーん……

Bさん

つまり、さまざまな食品を80 kcal＝1単位分の重量でとらえるわけですか。

栄養士

そのとおりです。それが『食品交換表』の第2の約束事です。

Aさん

なるほど、『食品交換表』では、さまざまな食品の1単位、つまり80 kcalあたりの重量が一目でわかるというわけね。

「単位」を使うと、

エネルギー計算が

簡単になって便利です

Aさん

でも…… 町の本屋さんでよく売っているカロリーブックなんかは、食品ご

■いわば80kcal＝1単位がものさしになります

表1

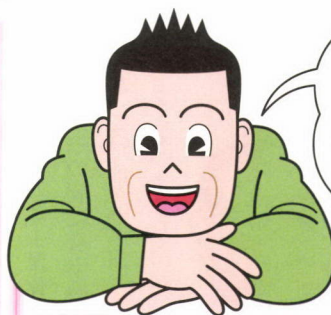
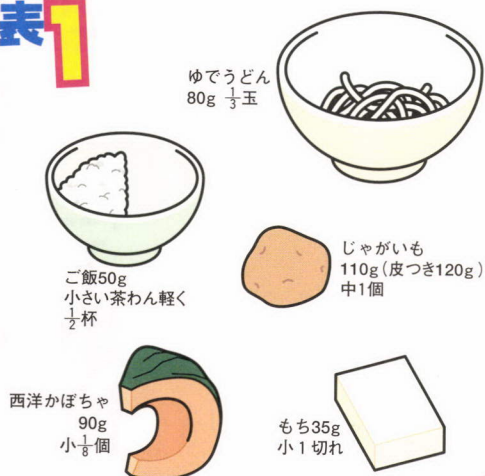


表2

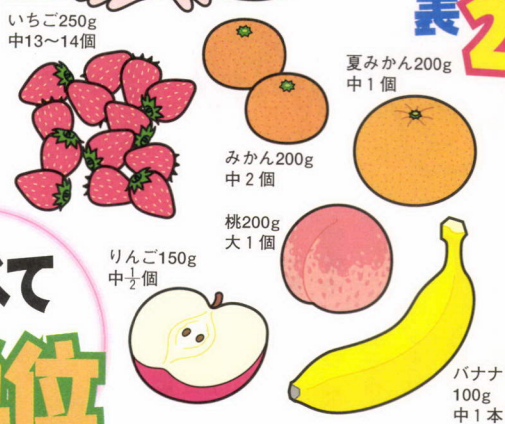


表3



すべて 1単位

表4

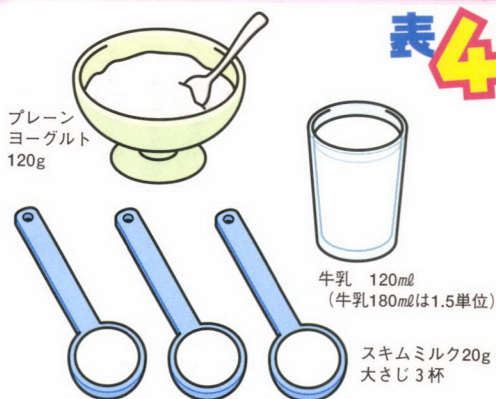


表5

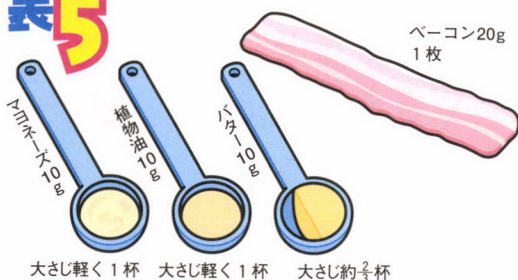
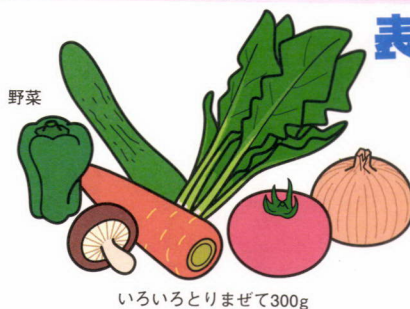


表6



海藻、きのこ、こんにゃくは「表6」の食品ですが、ほとんどエネルギーがないとされているので計算には入りません



Dさん

そうすると、指示エネルギーについても、

とに100gあたり何kcalなどと表示していますが、それではいけないのですか。
糖尿病の食事療法のように1日にとるべきエネルギー量が決められている場合、一定重量あたりのエネルギー表示より、一定エネルギーあたりの重量表示のほうが目的に合っており、計算が楽なのです。また、エネルギー量をkcalでこまかくあらわそうとすると数字のケタ数が多くなり、計算するのがめんどくさです。ところが、単位という表現でくると扱う数字が小さくなり、簡単に計算しやすく、イメージもつかみやすくなります。それに、食品というのは実際には1つ1つ均一ではありません。ある程度おおざっぱに考えたほうが現実的なのです。

医師

1日におおよそ何単位食べられるか、で考えるわけですね。

栄養士

そのとおりです。

Cさん

私の指示エネルギーは1600kcalだから、1600を80で割って20単位で、私は1日に20単位分、食べられるということですね。

栄養士

そうです。『食品交換表』から、好きな食品を20個分、すなわち20単位分を選んで食べれば1600kcalというわけです。

Cさん

なるほど、それなら、わかりやすいな。

栄養士

患者さんの中には、スーパーから買ってきた食品をすべて1単位ごとに切り分けて冷蔵庫に保管し、調理や食事の際に必要な単位だけとり出している、という人もいますよ。

1単位が

80kcalである理由

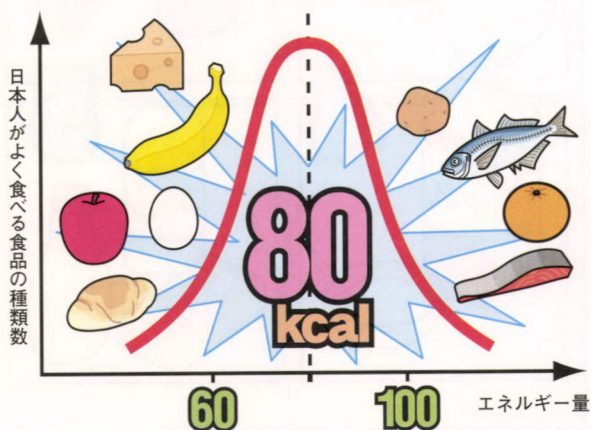
Bさん

1単位は80kcalであることはわかりました。ところで、なぜ80という半端な数字なのでしょう。十進法の世の中なんですから、100kcalのほうが計算が便利かと思いますが……

栄養士

それは、日本人の実際の食生活に合うからです。日本人が日常食べている代表

■日本人が食べる代表的な食品の1個、1切れ、1つ……は80kcalであることが多いのです



医師 一同

日本人がよく食べる食品の種類数
それはかなりじゃありませんよ。80という数字は、意外に便利な面もあるのです。1/2で40、1/4で20、1/8で10と割りやすいこと、また炭水化物やタンパク質1gは4kcal、脂質1gは8~9kcalであるため、80kcal分の炭水化物とタンパク質は20g、脂質(油)は10gと、換算しやすい点が便利なのです。

食品を“交換する”とは、こんな意味です

好みに応じて

食品をとりかえること

Cさん

『食品交換表』の“交換”って、どんな意味があるのですか。

医師

では、その意味を説明しましょう。その前に、人間は毎日同じもののばかり食べていたのでは飽きがくるし、栄養バランスをくずしやすくなることはご存じですね。

Dさん

1日30種類以上の食品をとりなさいって、聞いたことがあります。

栄養士

そうですね。1日に食べる食品の種類数が多くなるように意識していれば、自然にいろいろな食品を組み合わせることになるのです。

医師

糖尿病の食事療法では、そうしたいろいろな食品をとることが、栄養バランスをとるうえでとりわけ重要です。

Bさん

なるほど。そこで、食品をあれこれ組み合わせるようにするわけですね。

医師

そうです。

■じゃがいものかわりに違う材料を使うとしたら……



Aさん

でも、それって、自分の指示エネルギーに合うようにしながら、毎日、毎日、自分の好みでさまざまな食品を選ぶということですよ……どうしたらいいんですか。

医師

そこで『食品交換表』が必要になるので、すでにお話ししたように『食品交換表』では、各「表」ごとに、よく似た栄養素構成の食品が集められています。このため、同じ「表」内の食品はいずれも、同じ質の食品として好みに応じてとりかえて食べることができるのです。この「とりかえる」というのが「交換」の意味で、本の名にも示されているわけです。あつ、そうか。同じ「表」の中の食品から毎日毎食、自由に種類を変えて選んでいけばいいんですね。

Aさん

栄養士

Dさん

それは、ありがたいわ。毎日の献立に幅ができるし、食事の内容もバラエティーに富ませることができそうだし……

同じ「表」の食品同士であることが条件

医師

ただし、食品を交換するときは2つのルールを守らなければなりません。1つは、今お話ししたように、原則として同じ「表」の中の食品で交換すること

栄養士

です。

たとえば、ご飯は炭水化物の多い食品のグループである「表1」に属しており、このグループには、パンやそば、うどんなども含まれています。つまり、これらの食品はいずれも、ほぼ同じ栄養素配合を持っているわけです。そこで、ご飯は、パンやそばなどと交換できるのです。このように、同じ「表」内で交換する限り、栄養価はあまり変わりませんし、

■ご飯のかわりにじゃがいもにしたら

ご飯軽く $\frac{1}{2}$ 杯

じゃがいも中1個



Aさん

したがって全体の栄養バランスも大きく変化することはないのです。

なるほど。「表1」のご飯を、たとえば「表3」の肉に交換することはできないわけですね。

栄養士

はい。もしご飯を食べずにその分肉を食べたとすると、全体として炭水化物が減って、タンパク質がふえ、栄養のバランスが変わってしまいます。ですから、ご飯と交換できるのは、あくまで「表1」に属している食品だけです。

Dさん

でも、同じ魚でもさばとたらを交換するのはおかしくありませんか。さばは脂っぽいのに、たらは脂肪が少ないでしよう？

医師

さばもたらも、『食品交換表』では同じ「表3」に属しているものの、確かに脂肪分に違いがありますね。でも『食品交換表』では、多少の栄養素構成の違いは無視して、魚なら同じ質の食品であると考えます。実際、このくらいの違いは、食品をいろいろ交換していくうちに相殺されてしまうものなんですよ。

単位を合わせることも必要な条件

栄養士

ちなみにBさん、ご飯と、何か別の食品を交換してみてもらえませんか。

Bさん

わかりました。『食品交換表』を見ると、「表1」にはじゃがいもが含まれるから、ご飯と交換できるわけですね。私はじゃがいもが好きだから、ご飯のかわりにじゃがいもを交換するとして……ええっと、交換するときは何個と交換すればいいのかなあ？

栄養士

先ほどお話ししましたが、『食品交換表』に表示されている食品の重さはすべて80kcal分に相当する重さで、1単位と呼んでいます。ですから、ご飯1単位は、じゃがいも1単位と交換できるわけです。

Bさん

なるほど。

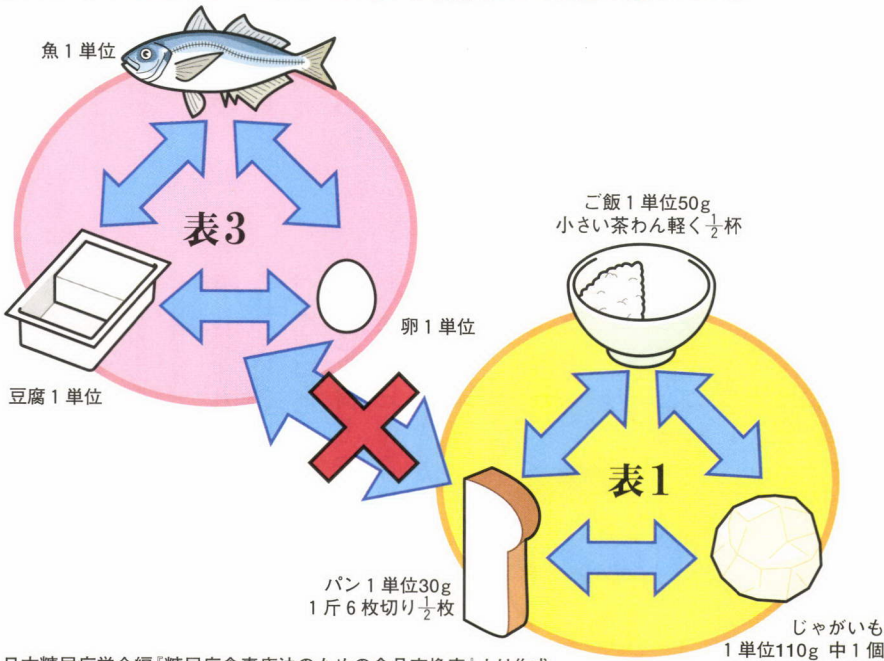
医師

これでおわかりと思いますが、同じ単位数で交換するのが、食品を交換するときのもう1つのルールです。

栄養士

ご飯の1単位あたりの重量は50gで、じゃがいもの1単位あたりの重量は110gですから、ご飯50gとじゃがい

■食品を交換するときは同じ「表」の食品同士で単位を合わせます



日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』より作成

医師

いも110gが交換できるわけです。また、ご飯とパンを交換するとすれば、パンは30gで1単位ですから、ご飯50gとパン30gが交換できるわけです。ちなみに、単位数を合わせて交換する際には、1単位、0.5単位というように、

Cさん

計算しやすい単位で交換することをおすすめします。

栄養士

うーん、めんどろうだな。見た目の「かさ」で交換してはいけないんですか。もちろんいけません。同じ1単位でも、たとえば「表3」のまぐろのトロは30g（刺し身で3切れ）なのに、たらになると100g（切り身で1切れ）ですよ。もし、まぐろのトロをたらの切り身分、つまり100g食べたら3単位あまりになり、180kcal以上もエネルギーが多くなってしまいます。

一同
うーむ。

1単位あたりの重量は食品によって違います

医師

つまり、同じ1単位といっても、食品によつて、その重量が違うのです。

Bさん

とすると、いちいち食品の重さをはからなければいけない、ということですね。

医師

そうです。

Dさん

では、こういうことになるのかしら。食べる前、あるいは料理する前に、その食品の1単位あたりの重量を『食品交換表』で調べておいて、自分が食べようとする単位分だけ重量を計算して、はかりではかるわけですね。

栄養士

そのとおりです。

6つの「表」のそれぞれから何単位ずつ 食べるかは医師や栄養士が指示してくれます

Cさん

『食品交換表』の3つの約束事はわかりましたが、指示エネルギーの範囲内であれば、6つの「表」からどんな食品の選び方をしていいのですか。

医師

いいえ。栄養のバランスをとるために、1日に各「表」から何単位ずつとればよいか、いいかえれば1日の総単位数（指示エネルギー）を各「表」にどう配分するかは、医師か栄養士が、患者さんごとに指示します。

Dさん

たとえば「表1」から1日に何単位とりなさい、といったように具体的に教えてくれるのですか。

栄養士

そうです。「表1」～「表6」の食品を、朝食、昼食、夕食、間食に何単位ずつとればよいかお知らせします。

Aさん

そうすると、各「表」ごとに指示された単位数のワケ内で、各「表」から自分の好みの食品を選んで食べればいいわけですね。

栄養士

そうです。『食品交換表』には各食品ごとに1単位あたりの重量が示されているので、たとえば、ある食品を3単位と

りたいときは、示されている重量の3倍をとればよいのです。

医師

ただし、ある患者さんに対して最初に提示した食事の指示が、必ずしも、その患者さんの生活形態に合った最善の

ものとは限りませんし、また、いつまでも正しいとは限りません。医師や管理栄養士は必要に応じて指示内容の変更を行うことがあります。

医師や栄養士の指示は「食事指示票」によって行われることがあります

総単位数の各「表」への配分は医師や栄養士が指示してくれますが、その指示は、患者さんごとに、すでに作成してある書類で渡してくれることがあります。その書類をふつう、食事指示票といいます。下に掲げたのは、指示エネルギーが1600kcalの場合の食事指示票です。

食事指示票には、①1日に合計何単位の食事をするか（総単位数）、②1日に「表1」～「表6」の食品を何単位ずつとるか、さらに③各「表」の食品を、朝食、昼食、夕食、間食に何単位ずつとればよいか、が示してあります。

食事配分法ガイドともいえるべき、この食事指示票は、「食品交換表」を使いこなすための、いわば「鍵」です。ただし、レディメイド（既製品）であるため、食事療法を始めて慣れてきたら、より自分に合った配分を医師や栄養士と相談のうえ決めて、それに近づけていくようにします。

■これが食事指示票です(1日1600kcalの場合の1例)

「食事指示票」という名称やその内容は、医療施設によって多少違います

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類、豆類など	果物類	肉、魚、貝、卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂性食品	野菜類	砂糖、みそなど
1日の単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
1日20単位 1600kcal	朝食	3	1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
	昼食	4	1.5			0.3	
	夕食	4	1.5			0.4	
	間食		1	1.5			

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」による

注：ただし、これらの食事指示票はあくまでも1例にすぎません。医療施設によって違う場合もあるので、あなたの主治医か担当医に尋ねて、同じかどうか確認しておいてください

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

1日 15単位 1200kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類 豆類など	果物類	肉、魚、貝、 卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂 性食品	野菜類	砂糖、みそ など
1日の単位	7	1	3	1.5	1	1	0.5
朝食	2		1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
昼食	2		1			0.3	
夕食	3		1			0.4	
間食		1		1.5			

1日 16単位 1300kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類 豆類など	果物類	肉、魚、貝、 卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂 性食品	野菜類	砂糖、みそ など
1日の単位	7	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	2		1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
昼食	2		1.5			0.3	
夕食	3		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

1日 17.5単位 1400kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類 豆類など	果物類	肉、魚、貝、 卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂 性食品	野菜類	砂糖、みそ など
1日の単位	8.5	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	2.5		1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
昼食	3		1.5			0.3	
夕食	3		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

指示エネルギー別食事指示票

食事指示票には、59ページで紹介した1600kcal以外に、さまざまな指示エネルギーに対応したものがあります。ここにいくつかの例を紹介しておきます。医師や栄養士とよく相談して、自分の指示エネルギーに合った適切な食事指示票を使うことがたいせつです。

1日 18.5単位 1500kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類 豆類など	果物類	肉、魚、貝、 卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂 性食品	野菜類	砂糖、みそ など
1日の単位	9.5	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	3		1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
昼食	3		1.5			0.3	
夕食	3.5		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

1日 21単位 1700kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類 豆類など	果物類	肉、魚、貝、 卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂 性食品	野菜類	砂糖、みそ など
1日の単位	11	1	4.5	1.5	1.5	1	0.5
朝食	3		1		合わせて 1.5	0.3	合わせて 0.5
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		2			0.4	
間食		1		1.5			

1日 22.5単位 1800kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、いも類 豆類など	果物類	肉、魚、貝、 卵、大豆など	牛乳類	油脂類、多脂 性食品	野菜類	砂糖、みそ など
1日の単位	12	1	5	1.5	1.5	1	0.5
朝食	4		1.5		合わせて 1.5	0.3	合わせて 0.5
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		2			0.4	
間食		1		1.5			

各「表」のじょうずなとり方

「表1」の食品は3食に分けてとります

栄養士 では、各「表」の食品のじょうずなとり方を見ていきましょう。まず、「表1」で

栄養士 そうです。いも類や、大豆以外の豆類、たとえばあずきやいんげん豆なども

す。

「表1」です。注意が必要なのは「表1」には炭水化物の多い野菜も含まれている点です。

Cさん ご飯やパン、めん類が分類されているグループですね。

には炭水化物の多い野菜も含まれている点です。

栄養士

主食となる食品が多く、量的にもいけばたくさん食べるもので、朝、昼、夕の3回に分けてとることが大事です。

Bさん

「表1」の食品のじょうずなとり方のポイントって、何ですか。

Dさん

それは、どんなものをさすのですか。

栄養士

かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、くわい、ゆり根などです。

Dさん

糖尿病には、ご飯よりパンのほうがいいって聞いたことがあるのですが……

栄養士

そんな俗説があるようですが、栄養成分はほとんど同じなので、パンならよいということはありませんよ。

Cさん

私は和食党なので、3食ともご飯にしてもいいですか。

栄養士

もちろんです。ただ、たまにはパンを中心にした食事もしていただきたいものです。というのは、パン食にすると、乳製品を組み合わせやすいとか、塩分を控えやすいなどのメリットがあるからです。

■八百屋さんにも主食の仲間たち（「表1」）がいます



ボクたち全員「表1」だよ!

「表2」の果物は主食類や野菜類とは交換できません

果物は

野菜がわりにはなりません

医師

『食品交換表』の35ページから「表2」が掲載されています。「表2」に属するのは、すべて果物です。果物は原則として1日の食事のうち、いつとってもかまいません。

Dさん

野菜のかわりに果物を食べてもいいんでしょうか。

栄養士

どちらも植物であり作物であるため、そのイメージから同じようなものと勘違いしがちですが、「表2」の果物と「表6」の野菜は交換できません。果物さえ食べていれば、野菜を食べなくてもよい、というわけにはいきませんよ。

いくら食べてもいいわけではありません

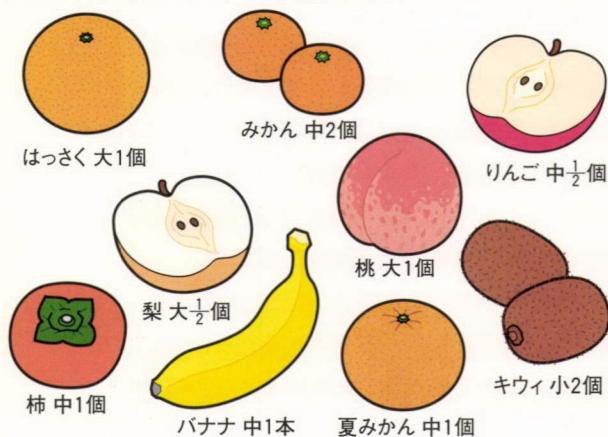
Aさん

食事療法中であっても、果物はいくら食べてもかまわないって聞いたことがあるんですが……

医師

患者さんの中には、果物を何か健康食品のようにとらえたり、「ビタミン補給」を口実にしたりして、食べすぎるかたが多いのは事実です。確かに果物は、ビタミンCなどの供給源として重要です。しかし、果物類は糖度が高く、体内で吸収の早い種類の炭水化物が多く含ま

■さまざまな果物の1単位の目安



日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』より作成

栄養士

れているので、血糖値を上げやすいのです。このため、果物は無制限に食べてよいわけではありません。

特に食べすぎに注意していただきたいのは、冬のみかんや秋の柿です。指示単位の量を食べるようにしてください。

果物は

主食のかわりにはなりません

Bさん

「表2」の食品と「表1」の食品を交換してはいけませんか。どちらも主に炭水化物を多く含む食品なわけですから、かまわないと思うんですが……

医師

炭水化物をとるというおおまかな考えからみれば、交換してもさしつかえなさそうです。しかし、「表1」の食品にはタンパク質がいくらか含まれており、また含まれるビタミンやミネラルにしても果物とは違います。それに、炭水化物の種類に違いがあります。果物には、先ほどお話ししたように吸収の早い種類の炭水化物(単糖類や二糖類)が多く含

■さまざまな果物のエネルギーと1単位あたりに含まれている炭水化物量

果物を1単位分とすると炭水化物を20g前後とることになります

	1単位 (80kcal) あたり 廃棄量込み重量	1単位 (80kcal) あたり 可食部重量	1単位 (80kcal) あたり可食部重量に含まれる炭水化物量				
			0 g	5 g	10 g	15 g	20 g
柿	170 g	150 g	23.9 g				
バレンシアオレンジ	330 g	200 g	19.6 g				
パイナップル	270 g	150 g	20.1 g				
バナナ	170 g	100 g	22.5 g				
びわ	290 g	200 g	21.2 g				
みかん	270 g	200 g	24.0 g				
ぶどう	180 g	150 g	23.6 g				
プリンスメロン	400 g	200 g	20.8 g				
桃	240 g	200 g	20.4 g				
梨	240 g	200 g	22.6 g				
さくらんぼ	170 g	150 g	22.8 g				
すいか	330 g	200 g	19.0 g				
りんご	180 g	150 g	21.9 g				
いちご	260 g	250 g	21.3 g				
キウイ	180 g	150 g	20.3 g				
ネーブルオレンジ	230 g	150 g	17.7 g				
パパイヤ	310 g	200 g	19.0 g				
グレープフルーツ	290 g	200 g	19.2 g				
夏みかん	360 g	200 g	20.0 g				

※“廃棄量”とは、種や皮、芯など、食わずに捨ててしまう部分の重さです

日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』、科学技術庁「五訂日本食品標準成分表」より作成

栄養士

Dさん

種類ごとに
エネルギーは大きく
違います

果物の種類
ごとに、指

まれているのに対し、「表1」の食品には
デンプンなどの多糖類が多いのです。こ
のように栄養成分の含まれ方が違うた
め、交換することはできません。こうし
た違いをみると、やはり同じ「表」の中
で交換するという原則を守るようにし
ましょう。



示単位分の重量を確認して食べなけれ
ばいけないでしょうか。どれもたいし
て違いがないように思えるんですけど。
実は、果物によって炭水化物や水分の
含有率には大きな差があります。この
ため目分量に頼ったり、ある果物の1単
位あたり重量を、そのままほかの果物
にあてはめたりしてはいけません。ま
た、果物という点、となくエネルギー面
で軽く見がちですが、口当たりがよく、
つい食べすぎてエネルギーのとりすぎに
もつながりやすいのです。『食品交換表』
で確認してから食べるようにしてくだ
さい。

各「表」のじょうずなとり方

「表3」では肉や魚の1単位あたりの重量の違いに注意します

「表3」の食品は偏らずに
食べるようにします

栄養士 次は「表3」です。「表3」は、タンパク質の多い食品グループです。このグループの食品は魚介類、肉類、卵・チーズ、そして大豆にその製品と、大きく4種類に分かれています。

Cさん 大豆製品って、どんな食品のことをいうのですか。

栄養士 豆腐や納豆、油揚げ、厚揚げ、湯葉などが代表的な大豆製品です。

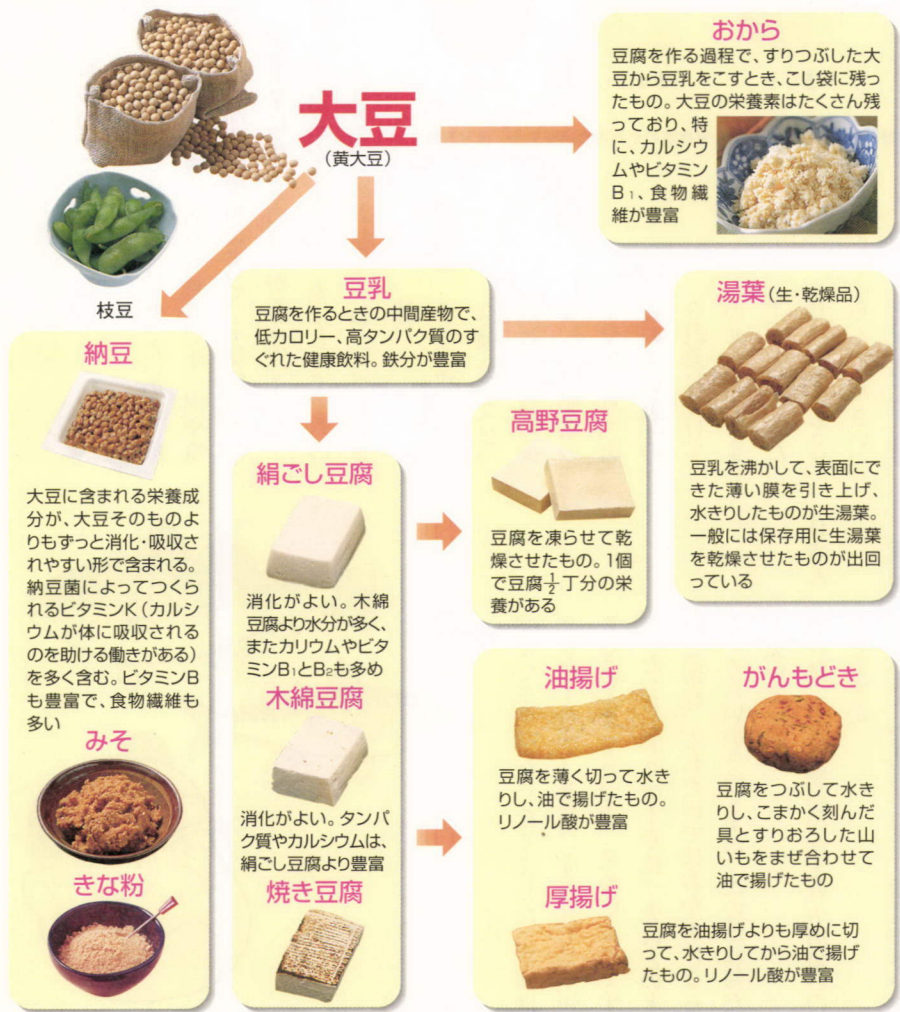
Aさん 私は大豆製品が好きだから「表3」の食品はとりやすそうだな。

栄養士 確かに大豆製品は、植物性タンパク質の理想的な供給源です。でも、そればかり食べるのは考えものです。動物性タンパク質も必要ですよ。

Aさん それなら、肉が好きだから、動物性タンパク質として肉類を加えればいいかしら。

医師 もちろん大豆製品と肉類だけでもよい

大豆製品にはさまざまなものがあります



■魚は同じ1単位でも種類によって重量が違います



日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』より作成

のですが、魚もとってほしいものです。肉と魚とでは、同じ動物性タンパク質食品でも、ほかに含まれている栄養素に差があるのです。このようにタンパク質食品は種類によって、それぞれ栄養素の構成が違ってきます。ですから、できる限り幅広く選んで、毎日まんべんなく食べるようにすることが、栄養のバランスをとるうえでたいせつです。

脂質の含まれ方で1単位あたり重量は変わってきます

栄養士

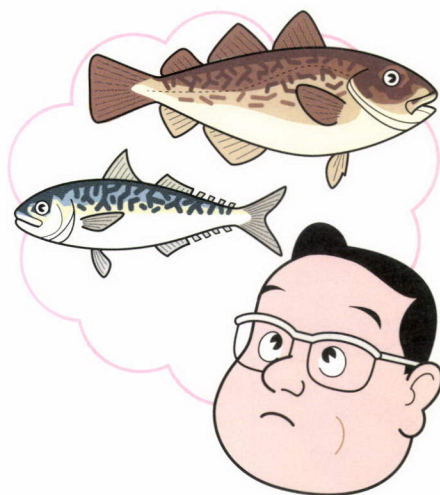
Cさん

さて、この「表3」で注意したいのは、肉や魚の1単位あたり重量です。肉や魚は、部位や種類によって、1単位あたり重量にかなりの違いがあるのです。あつ、わかりました。先ほどのまぐろのトロとたらのお話ですね(58ページ参照)。

栄養士

そうです。『食品交換表』では、

魚は「脂質の少ない魚」「脂質のやや多い魚」「脂質の多い魚」の3段階に分けてのせられています。上に示した食品モデルをくらんださい。まず、たら1単位分の切り身は100gなので大きいですね。かれいは1単位80g分です。次にまぐろですが、



60gでやや少なくなりました。さばは40gで1単位。普通に売られている切り身の1/2切れです。最後はぶりですが、たったの30gで1単位。先ほどのトロと同様、これだけではおかずにならないくらい小さいですね。この差は何だと思えますか。

Dさん

それは、やはり脂質の含まれ方の違いのせいですか。

医師

そうです。脂肪分、つまり脂質が多いか少ないかによるのです。

肉の部位によっても

1単位あたり重量は変わります

栄養士

いいかえれば、脂質の多い食品は比較的に1単位量が少なくなり、脂質の少ない

■肉は家畜の種類よりも、体の部位(脂のつき方)によって1単位あたり重量が違います

1単位重量	牛	和牛	豚	鶏
80g				ささ身、胸(皮なし)
60g			ヒレ、もも (どちらも脂身を除く)	もも(皮なし)
40g	肩、もも、ヒレ(いずれも脂身を除く)、 ひき肉	もも、ヒレ (どちらも脂身を除く)	ロース、肩(どちらも 脂身を除く)、ひき肉	胸、もも、手羽(いずれも皮つき)、ひき肉
30g	肩ロース、サーロイン (どちらも脂身を 除く)	肩、ランプなど(いずれも脂身を 除く)		

注：バラ肉、ベーコンは「表5」です

日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』より作成

A 魚をタンパク質源と考えれば、かわりに肉や卵、大豆製品を食べれば十分でしょう。問題は魚に含まれる脂質の働きです。EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)と呼ばれる成分が魚の脂肪には含まれており、こうした成分を適量とすることが、動脈硬化を防ぐのに欠かせないことがわかっています。糖尿病になると、糖尿病でない人より動

脈硬化が進みやすいため、魚類を食べることは非常にたいせつです。新鮮な魚を買って、魚くささをカバする調理を工夫して、少しでも食べるようにしてください。骨があつて食べるのがめんどろうだ、という人は早食いの傾向があるのかもしれない。ゆっくり食べるためにも、ときどき尾頭つきの魚を献立に入れましょう。

Q3

魚がきらいです。どうすればよいのですか？

食品は1単位量が多くなるということですから。脂質の多い肉や魚は、少ししか食べられず、その反対はたくさん食べられるということですね。

栄養士
そうですね。たとえば牛肉だけに限って言えば、

Cさん
脂質の多い肉や魚は、少ししか食べられず、その反対はたくさん食べられるということですね。

医師
いいえ、肉の種類や部位によって1単位の重さが違うというだけで、どちらがよいということはありません。

Dさん
私は鶏肉ならささ身がよいのかと思っていました。

栄養士
ささ身は80gで1単位なので、確かに低エネルギーですね。ただ、肉もいろいろな種類を食べたほうがよいのです。

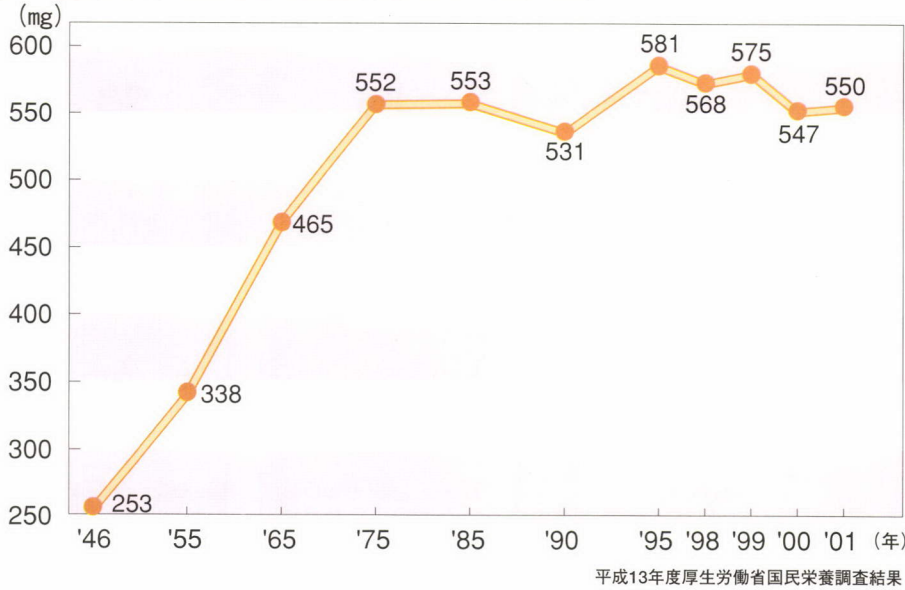
Bさん
やはり豚肉より牛肉のほうがよいのでしょうか。

脂身つきのロース肉よりは、脂身や霜降りのないヒレ肉や赤身肉などのほうが食べられる量が多いわけです。

各「表」のじょうずなとり方

「表4」の牛乳は1日に180mlを目安に飲むようにします

■日本人の1日あたりのカルシウム摂取量の変化



牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムの重要な供給源です

栄養士 「表4」はチーズを除く乳製品のグループです。すでにお話ししたように(51ページ参照)、ここに属する食品、特に牛乳は、豊富なタンパク質以外に炭水化物や脂質なども含まれていて単一の食品としては栄養バランスがよく、またカルシウムがたくさん含まれています。

Bさん カルシウムが多いというのは、重要なことなんですか。

栄養士 私たちは1日に600mgのカルシウムをとらなければなりません。にもかかわらず、上に掲げたグラフを見てもわかるように日本人のカルシウムの摂取量の平均値は、この1日の必要量をいまだに下回っています。

365日



牛乳は毎日とりたい食品です

一同 ます。ところが、牛乳をコップ1杯(180ml)飲めば、必要量の1/3、つまり200mgはとれてしまうのです。しかも、そのカルシウムは非常に吸収しやすい形で含まれています。

■牛乳(180ml=1.5単位)と交換できる食品

無糖ヨーグルト 180g

スキムミルク 30g

低脂肪乳(ローファットミルク) 240ml

無脂肪乳(ノンファットミルク) 360ml

どちらも市販されています

栄養士

カルシウムを補うという意味では悪くはありませんよ。ただ、エネルギーも高

Aさん カルシウムといえば、最近、カルシウムが多く含まれている飲み物や菓子類、サプリメントなんか市販されていますが、こうした食品を利用するのはどう



牛乳のかわりにヨーグルトをとるのでもかまいません

けつこうエネルギーがあるの
飲みすぎは禁物です

いものが多いので、注意が必要です。

Cさん 1日のうち、牛乳はいつとるのがいいのですか。

栄養士 いつとるのかまいません。1日のうち、どこかの時間帯でとるようにしてください。

さい。

Aさん 私は牛乳が好きなのですが、やはり1日にとる量は決められているのですか。

栄養士 先ほど示した食事指示票を見てくださ

い(60〜61ページ参照)。1日の指示エネルギーが1800kcalまでなら、「表4」

一同

栄養士

の1日の指示単位は1.5単位ですね。あつ、ほんとうだ!

注意していただきたいのですが、牛乳はけつこうエネルギーがある飲み物なので、カルシウムが豊富だからといって、飲みすぎは禁物です。

Dさん

私は、牛乳を飲むかわりにヨーグルトを食べているのですが、それでいいんでしょうか。

栄養士

甘くないプレーンヨーグルトであれば、牛乳のかわりに180g食べれば同じことです(牛乳もヨーグルトもどちらもだめな人は78ページ参照)。

■各「表」のじょうずなとり方

「表5」の脂質の多い食品は、決められた量だけとるようになります

ドレッシングやマヨネーズも 油の仲間です

医師

脂質の多い食品はすべて「表5」に分類されています。「表5」の食品の代表は、いうまでもなくサラダ油やバターなどの油脂類です。調理用や調味料として使うことが多く、使っても目に見えなくなってしまうため、とりすぎないように注意が必要です。

栄養士

特に油脂類には、とかくとりすぎになる意外な落とし穴が2つあります。1つは、油脂類に分類される調味料です。あら、そんな調味料ありましたか。

Dさん

マヨネーズやドレッシングなんかがそういった食品です。

Bさん

あつ、なるほど。確かに「表5」の食品ではあるけれど、つい、うっかり油の仲間であることを忘れてしまいそうです。ね。実際、患者さんの中には、サラダ油など油そのものを使うときは正確にはかっ

栄養士

ていながら、マヨネーズやドレッシングに

なると、むとんちやくに使うかたが案外多くいらつしやるのです。これでは、油に対するせつかくの注意も無になつてしまいます。マヨネーズもドレッシングも「表5」に属する食品であることを忘れないでください。

“油らしくない油”食品には 注意します

Cさん

「表5」の食品の、もう1つの落とし穴つて何ですか。

栄養士

それは、いわば“油らしくない油”食品のことです。

Dさん

どんな食品なのかしら。ピンときませんけれど……

栄養士

たとえば、ごまやピーナッツなどの種実類や果物のアボカドなどです。

Cさん

そういった食品も「表5」なんですか。

栄養士

そうなんです。マヨネーズやドレッシングは目で見て量がわかるのでまだいいのですが、いまあげた食品は、見た目には中に含まれている油脂が見えません。

Aさん

それでいて、とてもたくさんのお脂を含んでいるのです。そうすると、木の実なんかを間食につまんでもいいのかしら？

栄養士

決められた「表5」の指示単位の範囲内でとるのならかまいません。しかし、木の実、つまり種実類は1単位の量はわずかなのに、つまみ始めるとあとを引きやすく、つい食べすぎてしまいがちなので気をつけなさいけません。これらのほかに“油らしくない油”食品としては、バラ肉やベーコン、サラミソーセージ、クリームチーズ、生クリームなどがあります。

Cさん

あれ？ 肉類は「表3」ではなかったでしたっけ。

Dさん

それに、チーズなんかは乳製品だから「表4」ではないのですか。

栄養士

ちよつとまぎらわしいのですが、いまあげた食品はどれも含まれる脂質の割合が高いため、「表5」に分類されています。

■これらの食品もすべて「表5」の仲間たちです

調味料ではあるけれど
「表5」の仲間の……



ドレッシング



マヨネーズ

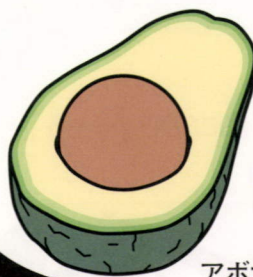


クリームチーズ

「表4」の食品と
まちがえそうな……



生クリーム



アボカド

「表2」の食品と
まちがえそうな……

「表3」の食品と
まちがえそうな……

サラミ
ソーセージ



バラ肉

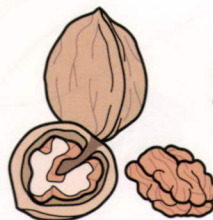
「表5」の仲間なのに、
とかく見落とされがち……

アーモンド



ピーナッツ

ごま



くるみ



各「表」のじょうずなとり方

「表6」は調理法を工夫して、多種類をたっぷりとるようになります

1日300gの野菜を
欠かさず食べるようにします

医師 「表6」に属する食品は野菜です。主に

ビタミンやミネラルの供給源です。この食品グループについては、注意していただ

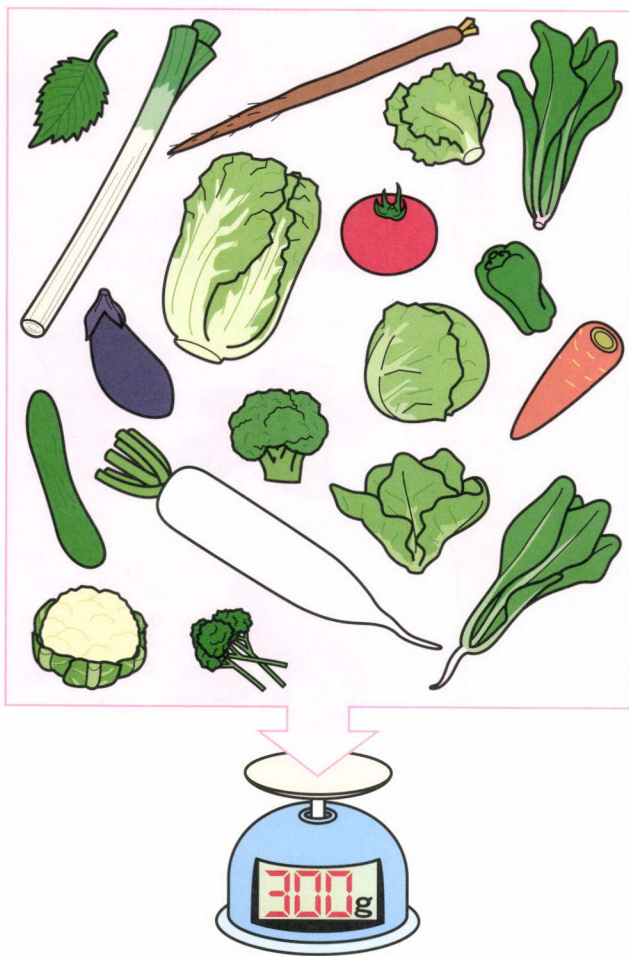
■野菜のようではあるが、栄養学的には“野菜ではない”食品

八百屋さんで売られているからといって、野菜とは限りません

「表1」に属する食品	いも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、くり、そら豆、いんげん豆、グリーンピース、ぎんなん、くわい、ゆり根など	どの食品も、炭水化物を多量に含んでいるため
「表3」に属する食品	大豆、黒豆、枝豆、大豆製品	どの食品も、植物性タンパク質を豊富に含んでいるため
「表5」に属する食品	アボカド、ごま、ピーナッツなど	どの食品も、油脂をたくさん含んでいるため

※果物も野菜のかわりにはなりません

■野菜は種類にこだわらず1日に300gをとるようにします



きたい点が2つあります。1つは、一般には野菜とされている食品の中に、「表6」には含まれないものがある点です。こうしたまぎらわしい食品については、左上の表に整理しておきました。もう1点は、『食品交換表』では、きの

栄養士

こ、海藻、こんにゃくなども「表6」の野菜の仲間として考えることです。それでは、『食品交換表』69ページの「表6」のところを開いてください。上から2番目の項目に「300gが1単位です」と記されていますね。また、食事指示票

では、どの指示エネルギーであつても、「表6」の指示単位は1単位です。つまり、どの人も、1日に野菜を300g、毎日欠かさず食べる必要があるわけです。

一同

Cさん

おや？ このページには、海藻、きのこ、こんにゃくは「エネルギー量はわずかなので、食べる量を計算する必要はありません」と記されていますが、どういうことですか。

栄養士

食べる量に特に制限はない、好きなだけ食べられる、という意味です。

一同

栄養士

当然「1単位300g」に含める必要もありません。ただし、あまり消化がよくありませんから、食べすぎには気をつけてください。

緑黄色野菜と淡色野菜のとり方

Bさん

『食品交換表』の69ページを見ると、3項目に「野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとるようにします」と書かれています。

医師

緑黄色野菜とは、ほうれんそうやにんじん、ブロッコリーなど色の濃い野菜で、淡色野菜とは、キャベツやきゅうり、大根など比較的颜色の薄い野菜のことです。緑黄色野菜には、ビタミンB₂・C・D・

Q4

野菜がきらいです。どうすればよいですか。

E・K、カルシウムなどに加えて、体に入

つてからビタミンAにかわるβ-カロテンという栄養成分が多く含まれています。

このため、とかく不足しがちなこれらの栄養素を補給するという意味から、その指示してあるわけです。

Dさん

そうすると、献立を立てるときに気をつけなければなりませんね。

栄養士

現実問題として、この2つの分類を考え

ながら野菜料理を作るのはむずかし、一般には分けて考える必要はありません。緑黄色、淡色とりまぜて、できるだけ多くの種類の野菜を1日300gとるようにすればいいのです。

1日に9〜10種類の野菜をとりまぜ

Aさん できるだけ多くの種類をといわれても

A 野菜が食べられないという人の話をよく聞いてみると、生野菜が食べられないということが多いものです。野菜Ⅱ生野菜サラダというのはまちがいです。野菜の食べ方はサラダに限りません。おひたしや酢の物、あえ物、煮物、炒め物などにしても野菜は野菜です。食べられる野菜を主にして、調理法をいろいろ工夫してみてください。特にゆでる、煮るなどの加熱調理は、それによって「かさ」がずいぶん少なくなりま

すし、ほうれんそうやしゅんぎく、小松菜、にらなどの緑黄色野菜向きの調理法でもあります。

また、野菜料理という言葉にとらわれずに、野菜類をたくさん入れた具だくさんの汁物やスープをとるのもいいのです。

ピーマンやセロリなど、においの強い一部の

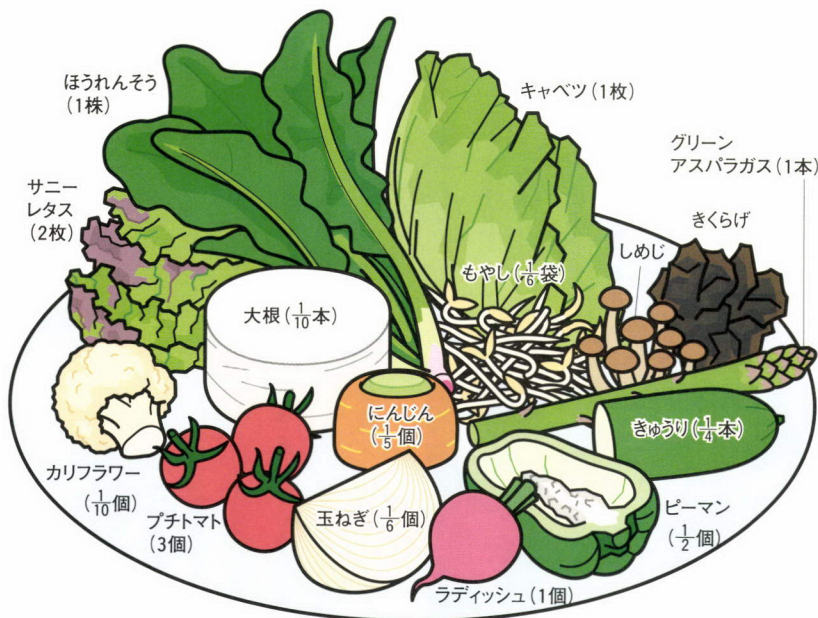
野菜が食べられないのなら、かわりにほかの野菜をできるだけ種類多く、緑黄色野菜と淡色野菜をとりまぜて食べるようにすれば問題ありません。

野菜はビタミンやミネラルの補給源であるだけでなく、低エネルギーで食事のかさをふやし、食後の急激な血糖の上昇を抑える働きのある食物繊維(139ページ参照)が含まれた、たいせつな食品です。野菜がとれるかどうかで、食事療法が成功するか失敗するかが決まるといっても過言ではありません。糖尿病ばかりでなく、ほかの生活習慣病予防のためにも野菜を食べることは重要です。

どうしても野菜がとれない日には、市販の野菜ジュースを利用するのもいいでしょう。

■1日にとりたい野菜は、このように考えると楽に食べられます

1日9種類以上、合計300gの野菜というと、
たとえばこんな量になりますが……



1食3種類以上 (100g以上) と考えれば……

朝食

●野菜スープ煮

カリフラワー 1/10個
にんじん 1/5本
ほうれんそう 1株
しめじ



●つけ合わせ
プチトマト 3個

昼食



●野菜炒め

もやし 1/6袋
キャベツ 1枚
玉ねぎ 1/6個
ピーマン 1/2個
きくらげ

夕食

●グリーンサラダ

グリーンアスパラガス 1本
サニーレタス 2枚
きゅうり 1/4本
ラディッシュ 1個



●大根のそぼろ煮
大根 1/10本

このように意外と苦もなくとれるものです

Cさん

……具体的に何種類ぐらいですか。
目安としては、きのこ類や海藻類、それにこんにゃくをも含めて9〜10種類と
考えればよいでしょう。
つまり、1日に9〜10種類の野菜を、合
わせて300g食べなさい、ということなん
でしょうが、実際には、どうすればいい
のか……

医師 一同

野菜は水分が多く、量のわりに低エネ
ルギーの食品です。無制限に食べていい
いのです。
むずかしく考える必要はありません。
1食につき3種類の野菜を、合わせて100
gとするようにし、毎食これにできるだけ
野菜の種類を変えるように努力すれば
いいのです。
なるほど。

栄養士

栄養士

わけではありませんが、エネルギー量に
こだわらずたっぷり食べていただいでけ
っこうです。具体的には300gを100〜150
gオーバーする程度なら、そう神経質
になることはありません。ただ、野菜サ
ラダに使うマヨネーズやドレッシング、炒
め物に使う油は、高エネルギーです。使
用量に十分注意してください。

調味料も必要に応じてエネルギー計算が必要です

「調味料」の項目には、

エネルギーを考えなければならない

調味料がのっています

栄養士

『食品交換表』には、「調味料」の項目があることもすでにお話ししました。まず、そのページ(80ページ)を開いて、ごらんになってみてください。

一同

栄養士

いかがですか。目を通して、なにか気づかれた点はありませんか。

Dさん

一部の調味料しか掲載されていないようです。

栄養士

そのとおりです。実は、この「調味料」の項目には、エネルギーを考えなければならないものがついています。

Cさん

えっ！ 調味料もエネルギーを考えなければならぬのですか。

栄養士

調味料も、実は意外にエネルギーの高い食品なのです。「調味料ぐらいいいだろう」などと考えて好きかたてに使っていると、1日の指示エネルギーとの間に意

Bさん

確かに砂糖なんかは使いすぎは問題でしょうが、でも、「調味料」の項目についているのは数種類しかありませんね。

栄養士

実は、私たちが調味料と思っている食品で、エネルギーを考えなければならない

低エネルギー、ノンオイル調味料の利用法

最近、低エネルギーのマヨネーズやマーガリン、さらにはドレッシングにもノンオイルのものが市販されています。そういった食品の利用法について考えてみましょう。

ノンオイルドレッシングは「表5」(油の仲間)の食品ではなく、いわばしょうゆなどと同じような調味料として扱われる食品です。適量使う分には問題ありません。

「表5」に分類される食品としては、普通タイプにくらべて脂質の量が1/2〜1/3のドレッシング、普通タイプにくらべてエネルギーが1/2〜1/4のマヨネーズ、普通タイプにくらべてエネルギーが1/2のマーガリンなどがあります。

こうした食品には、パッケージなどに一定量

ものは、この「調味料」の項目以外に、

「表3」に属していたり、あるいは「表5」に分類されていたりします。

あたりのカロリー数(エネルギー量)が表示されている場合が多く、この点でもなかなか便利ではあります。

しかし、とかくエネルギーが低いことに気がゆるみ、ついつい多めに使ってしまうこともあ

るようです。また、こうした製品の中には、ただ「カロリー控えめ」といううたい文句だけで、普通のものとはとんと変わらないものもあります。いずれにせよ使っていけないわけではありませんが、使うときは、あくまで表示されたデータをもとに、「表5」の指示単位の範囲内で計算して使うようにします。

エネルギー量のはつきりわからない場合には、普通タイプと同じ使い方をしてください。



エネルギーを考える必要のない調味料

Bさん ところで「エネルギーを考える必要がある」ということは、エネルギーを考

える必要のない調味料もあるのですか。

栄養士 あります。たとえば、しょうゆ、塩、酢、スープのもと、だしのもと、化学調味料などは、エネルギー計算をしないで使うことができます。

Aさん 全然エネルギーがないのですか。

栄養士 たとえば、しょうゆは計量カップ1/2杯

一同 わかりました。

栄養士 それでは、エネルギーを考える必要のある調味料と、考える必要のない調味料を分類して整理しておきましょう(左上の表参照)。

一同 なるほど、これならわかりやすい。

栄養士 食品の重量はきちんとはかる人でも、とくに調味料になると目分量になりがちです。エネルギー計算をしなければなら

食事指し票の0.5単位が意味するもの

Dさん エネルギー計算をしなければならない調味料で、1日どれくらいの量使えるのかしら？

栄養士 食事指し票をごらんになってみてください。

Cさん 食事指し票の「調味料」の欄を見ると、0.5単位と記されていることが多いようです(60〜61ページ参照)。

栄養士 確かに1日に使える「調味料」は、どの指しエネルギーの場合でも、すべて0.5単位です。

Aさん なぜ、0.5という数字なんですか。

栄養士 0.5単位というのは、みそ0.3単位と砂糖0.2単位を想定している数字なんです。0.3単位のみそと0.2単位の砂糖つて、どのくらいの量なんですか。

栄養士 みそ0.3単位というのは、みそ汁1杯分に使われるみその量です。砂糖0.2単位というのは、小さじ1/3杯分(4g)で、たとえば煮物に使うとすると、小鉢1杯分の煮物が2〜3回作れる量です。たつた、それっぽっちですか。

栄養士 Cさん 確かに、けつして多い量ではありません。しかし、料理は1人分だけ作ることは少なく、実際には何人分かまとめて作

■エネルギーを考える必要がある調味料と必要がない調味料

エネルギーを考える必要がある調味料	「調味料」の項目に分類されているもの	砂糖、みそ、みりん、はちみつ、ソース(ウスター)、ソース(中濃・濃厚)、トマトケチャップ、カレールー、ハヤシルー
	「表3」の項目に分類されているもの→タンパク質食品の仲間	粉チーズ(パルメザンチーズ)
	「表5」の項目に分類されているもの→油脂の仲間	ドレッシング、マヨネーズ、マーガリン、バター、ラー油
エネルギーを考える必要がない調味料 (エネルギーが低いため、日常的な使い方をする分には、エネルギー計算をしなくてもかまいません)		

しょうゆ、食塩、酢、スープのもと、だしのもと、化学調味料、わさび、からし、しょうが、こしょう、カレー粉、タバスコ、その他の香辛料、調理用酒、調理用ワイン

ることが多いので、たとえば4人分なら調味料も4倍使え、十分に味つけできます。もちろん、ほかの調味料と交換してもかまいません。ちなみに、単位計算するときよく使う単位数の、それぞれの調味料の量を紹介しておきましょう（下の表参照）。

カレールーはこう扱います

Bさん そこで気になるのですが、「食品交換表」によると、カレールーやハヤシルーは「1人分約18gで1.2単位に相当」と記されています。これでは、私たちが1日に使える「調味料」の0.5単位をはるかに超えてしまいますね。

栄養士 確かに、まる1日、砂糖もみそも使わなかったとしても、カレールーやハヤシルーは $\frac{1}{2}$ 以下しか使えないことになります。

Cさん カレーライスなどは食べないほうがいいのかなあ……

栄養士 いいえ、そんなことはありませんよ。カレールーやハヤシルーを減らした分のところはみは小麦粉で補ったり、辛みの不足はカレー粉や香辛料で補ったりすれば、カレーライスは食べられますよ（113ページ参照）。

■各種調味料の各単位あたりの重量と、常用量の単位

食 品 名	1単位 (80kcal) あたり重量	0.5単位 (40kcal) あたり重量	0.3単位 (24kcal) あたり重量	常 用 量			
				目安	重量	単位	備 考
調 味 料	砂糖（上白糖）	20g	10g	大さじ1杯 小さじ1杯	9g	0.45	グラニュー糖やざらめは 小さじ1杯5g、大さじ 1杯15g
					3g	0.15	
	みそ（淡色辛みそ）	40g	20g	大さじ1杯	18g	0.45	
				小さじ1杯	6g	0.15	
	みりん（本みりん）	35g	18g	大さじ1杯	18g	0.45	
				小さじ1杯	6g	0.15	
	はちみつ	25g	13g	小さじ1杯	7g	0.3	水あめも小さじ1杯7g
	ソース（ウスター）	70g	35g	大さじ1杯	18g	0.3	中濃、濃厚もほぼ同様
				小さじ1杯	6g	0.1	
	トマトケチャップ	60g	30g	大さじ1杯	18g	0.3	
				小さじ1杯	6g	0.1	
「表5」	ハヤシルー	15g	8g	—	18g	1.2	ハヤシライス1皿分
	カレールー	15g	8g	—	18g	1.2	カレーライス1皿分
	マヨネーズ （全卵型）	10g	5g	大さじ1杯	12g	1.2	サラダ1人分
				小さじ1杯	4g	0.4	
	フレンチドレッシング （分離型）	20g	10g	大さじ1杯	15g	0.8	サラダ1人分
	ラー油	9g	5g	小さじ1杯	4g	0.4	

日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」より作成

食事指示票は1例にすぎません。こんな変更もできます

理想を追求するだけでは

食事療法は長つづきしません

医師

ここで注意していただきたいことがあります。それは、以前、お話ししましたが、『食品交換表』の使いこなしの「鍵」である食事指示票はあくまで1例であり、いわば既製品だということです（59ページ参照）。食習慣というものは、個人によって、また職業によつて異なるものです。そうした事情を無視して、食事指示票の食事配分を厳守するといった理想ばかり追求していたのでは、食事療法は長つづきしません。食事指示票について、注文や変更の希望があれば、医師や栄養士さんに相談するようにしてください。

牛乳がどうしても

飲めない場合は……

Cさん

それなら、ちよつとおうかがいしたいのですが、「表4」の牛乳はどうしてもとらなければいけませんか。飲むと下痢

医師

してしまうんですが……

確かに牛乳を飲むとCさんのように下痢や腹痛を起こしたり、あるいはおなか張ったり、胃がもたれたりする人がいます。このような症状を乳糖不耐症（はちゆうふたいたいしょう）といい、牛乳に含まれている乳糖を分解する酵素が腸に少ないために起こります。体が牛乳に含まれる糖質を受けつけないのです。乳糖を分解する酵素は牛乳を毎日飲んでいるうちにしだいにふえてきますから、こんな症状の人はあたためた牛乳を少量ずつ飲んで、量をふやしていけばよいのです。

Cさん

以前そういわれて、試してみたこともありますが……

栄養士

乳糖不耐症の人でも飲める、乳糖を少なくした牛乳も市販されています。それを利用するのも一法ですよ。

Bさん

実は私も乳製品がだめで、ヨーグルトなんかも苦手なんですが……

栄養士

どうしてもだめな場合は、「表4」の1.5単位分を「表1」の食品0.5単位と「表3」の食品1単位とにふり分けてとってください。

■牛乳が飲めないときはこのような方法をとります

「表4」

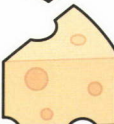


カルシウムの多い食品

高野豆腐



さくらえび



チーズ



小松菜



ひじき



わかさぎ

牛乳が飲めない人は、穀類（「表1」）とタンパク質食品（「表3」）とにふり分けてとる。ただし、カルシウムをほかの食品で積極的にとること。いうまでもなく、そうしたカルシウムの多い食品も食事指示票に決められた枠内とする

ださい。

とかく朝食抜きになりがちな場合は……

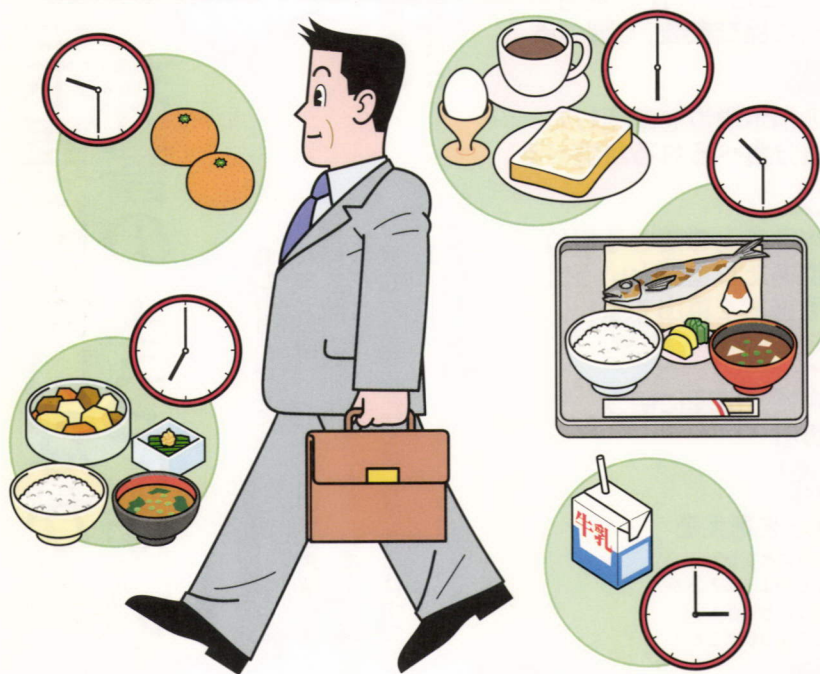
Bさん

私の場合、通勤に時間がかかるため、どうしても朝食抜きで出勤することが多いのです。その分、昼食や夕食をふやして食べてもかまいませんか。

医師

朝食を抜いて、指示エネルギー分の食事をとろうとすると、どうしても昼食や夕食を多くとるようになります。この前にもお話したように(44ページ参照)、こうしたまじめ食いをすると、それだけ血糖の上がり方も急激になって臓器に負担がかかりますし、1日の血糖値のばらつきも大きくなってしまいます。1日2食にするのは、ぜひ避けてください。

■食事が不規則になりがちな場合は、食事の回数を4～5回に分け、1回の食事の量が多くならないように工夫します



Bさん

では、どうすればよいのでしょうか。

栄養士

どんな形であれ、朝食はとりあえず食べることです。駅の売店でパンと牛乳をとる、また会社近くの喫茶店でモーニングサービスをとるといったことでもけっこうです。そんな朝食では、どうしても栄養バランスが偏りがちですが、食べな

規則正しく三度の食事がとれない場合は……

Cさん

私は仕事で、どうしても規則正しく三度の食事をとるのがむずかしいんです。どのようにしたらよいでしょうか。

栄養士

食事をとる時間が不規則になりがちな場合は、1日の指示エネルギーを4～5回に分けて食べるようにします。仕事で夕食がおそくなる場合は、夕方に1回食事をとり、帰宅後また食事をとるといったように、4回に分けます。早朝からの仕事に従事する場合は、朝食前に少量の間食を加えて、1日4食とします。いずれの場合も1日の指示エネルギーの範囲内であることが条件です。なお、朝食をとる時間が早いような場合、昼食前にはもうおなかがいっぱいになります。そんな場合には、たとえば指示単位分の牛乳を飲むといった間食(配分食)をおすすめします。

いよりはましです。ただし、その食事のエネルギー量と栄養配分をおおむねつかんで、1日の指示エネルギーからその分を差し引くようにします。そうしておけば昼食や夕食をとる際の目安になります。

実際は、食事指示票に従いながら『食品交換表』を辞書のように使います

食事療法を進めるための 具体的な手順

医師

みなさん、いかがですか。『食品交換表』と食事指示票それぞれの仕組みは、お

おむねおわかりになったと思います。これまでお話ししてきた内容を理解していただければ、みなさんも、いまず糖

一同 えっ！ うーん。確かにそうかもしれませんが、実際の食事療法となると……
栄養士 食事療法とは、食事指示票に従い、『食品交換表』で調べて料理を作るといふこ

■実際に食事療法を進める手順

本書のこれまでの内容を理解すれば、糖尿病の食事療法は実行できるはずですが、もっとも、理屈はわかって、どこから手をつけたらいいのかわからない、すぐには思い浮かばないものです。そこで、食事療法の実際の作業の流れを示してみました。第4章では、具体例でこの作業の進め方を勉強していきます。

1日3食それぞれの主食と主菜に使う食品と、
間食にとる食品を決める



朝食、昼食、夕食それぞれの献立と調理法を考える



朝食、昼食、夕食の献立ごとに、使う食品の
1単位あたりの重量を『食品交換表』で調べる



食事指示票の各「表」の指示単位を確認して、
献立に使う食品を何単位分食べられるか調べる



献立に使う食品の食べることのできる単位
数×その食品の1単位あたり重量という計
算で実際に食べられる重量を算出する



指示単位の範囲内で、調理に使う
調味料の量を決める



野菜のとり方を考える

- 主菜では、どのようにとるか？
- つけ合わせでは、どのようにとるか？
- 副菜では、どのようにとるか？
- 汁物の具では、どのようにとるか？



汁物、あるいは飲み物を考える



果物を考える



献立の内容完成

とに尽きます。おおまかな手順としては、①どんな食品を使うか決める、②『食品交換表』でその食品の1単位あたりの重量を確かめる、③食事指示票に示された単位数を確かめ、その単位分の重量を計算し、その重量分を調理に使う、ということになります。多少わずらわしいかもしれませんが、『食品交換表』で食材の1単位あたりの重量をまめに調べるこ

とがポイントです。

Bさん そうすると、『食品交換表』を辞書のよう

に使うということですね。

医師

そのとおりです。『食品交換表』は台所のすぐ手が届くところや食卓においてください。毎日毎日使っているうちに、日常よく食べる主な食品の1単位あたりの重量はしだいに覚えていくものです。

『食品交換表』を使いこなすための こんな工夫

栄養士

ちなみに、こんな方法もいいですよ。『食品交換表』をしばらく使ってみるうちに、よく食べる食品がわかってくると思います。こういった食品だけを抜き書き

食することの多い食品だけを抜き書きして、台所の見やすい位置にはっておくのも一法



して一覧表を作り、台所の見やすい場所にはっておくのです。

Dさん

その家庭専用の『食品交換表』を作るわけですね。

栄養士

そのとおりです。

夫が糖尿病の場合の食事療法

Cさん

ところで、料理は女房が作ってくれるんですが、私も生の材料の重さをいまいちはからなければいけないのでしょうか。

医師

奥さんがいらつしやるかたの場合、奥さんも外来教室で食事療法のやり方を勉強されているので、実際に料理を作るのは奥さんでしょう。ですから、実際問題、Cさんが生の材料をはかる機会は、なかなかないでしょうね。

Aさん

糖尿病の夫を持つと、食事療法の負担もすべて妻が負うことになってしまいませんか。

医師

そんなことはありません。男性の場合、とかく奥さんに食事作りをまかせつきりにしがちですが、自分も台所に入り込むという気構えはぜひ持っていたきたいものです。とりあえず、男性にもやってもらいたいことを下に示しておきますので、特にBさん、Cさんよく理解しておいてください。

夫がやらなければいけないこと

①料理を作ってもらっている奥さんに感謝する。

②食事療法が実行できないのを、仕事や奥さんのせいにしない。

③ときどき台所に立ち、奥さんの計量を手伝う。休日にはみずから料理を手がけてみる。

④でき上がった料理のエネルギー量、栄養バランスにいつも関心を持ちながら食べる。テレビや新聞を見ながらの食事はやめる。

⑤できるだけ外食やつきあいは避け、家庭で食べる。

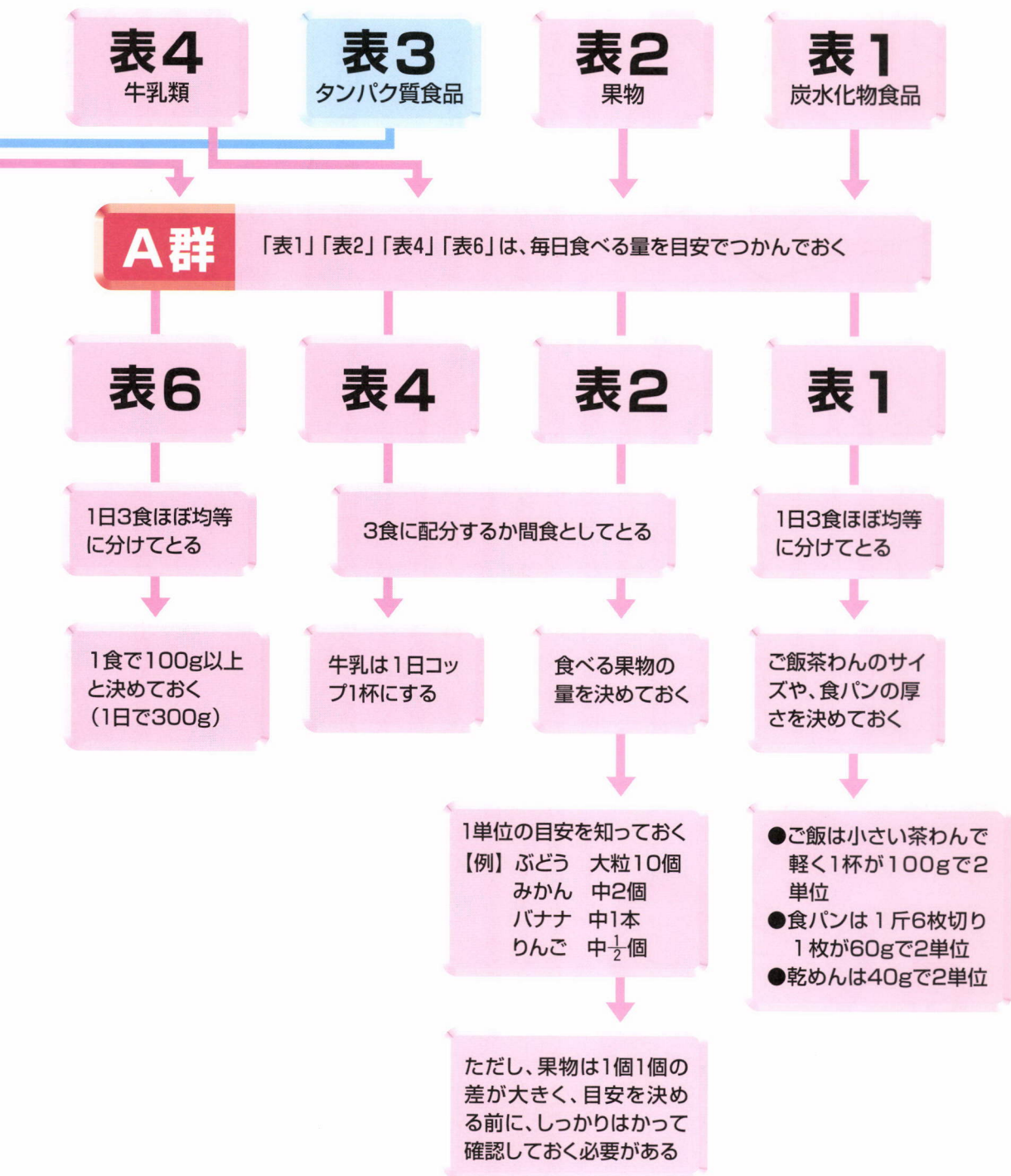
⑥弁当を作ってもらえるなら、めんどくさがらずに持つていく。

⑦食事療法をやるのは自分だということを常に忘れない。

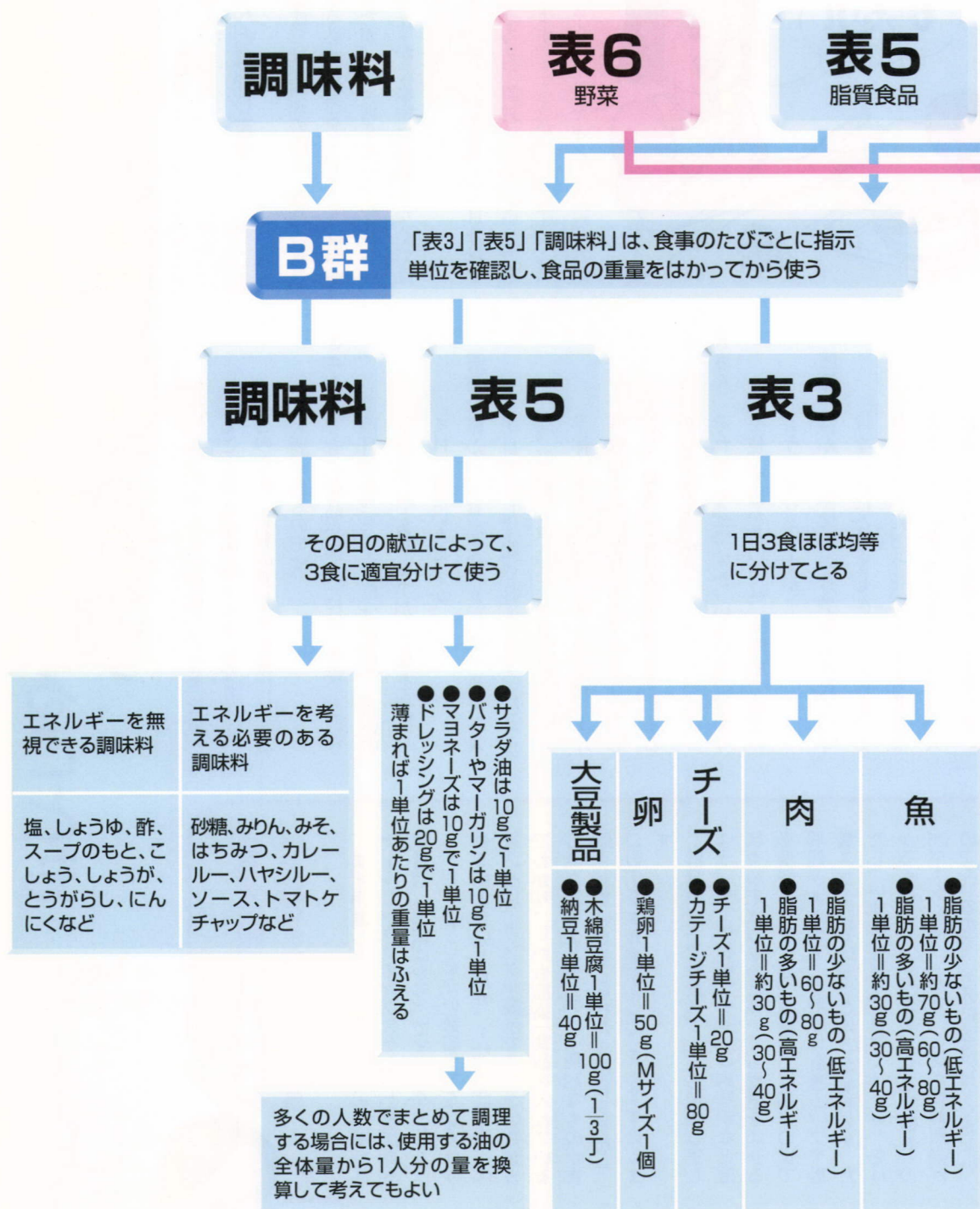


『食品交換表』をじょうずに使いこなすには、1単位分の量を目安でつかんでおける食品と、調理のたびごとに重さをはかる必要のある食品とに大別しておくことです。各「表」を、この2大別法でふり分けてみると、この図のようにA群とB群になります。

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による



『食品交換表』をじょうずに使いこなすコツ



初めのうちは、はかりで計量するよりも 食事療法の大事なポイントです

目分量ではなく、
はかりできちんとはかります

Cさん

食事療法では、調理の際に、食品の重量をはかる必要があるということはわかりましたが、何を何gというふうには、いちいちこまかく厳密にはからなくてはいけいのですか。

栄養士

これまでは、献立が決まったら目分量で材料をそろえて調理にかかっていたことと思います。ところが、食事療法では、指示エネルギー量を守るために、『食品

Bさん

交換表』をもとに算出した分量を食べることが大事なポイントになります。このため、材料の重量を正確にはかる必要があるのです。

医師

確かに、『食品交換表』には1単位の量が目安として記されています。たとえば、ご飯の1単位は「小さい茶わん軽く半杯」あるいは食パンの1単位は「1斤6枚切りの約半枚」といったように。しかし、最初から目安量でやろうとするのは感心しません。

Aさん

それは、なぜですか。いちいち、はかりを使つてはかるのでは、実際的ではないように思ふんですが……

医師

確かに、糖尿病の食事療法は長くつづけなければなりませんし、そのため、できるだけめんどうを省くことも必要なことです。しかし、目安というのは、人によつてどうしても変わつてきてしま

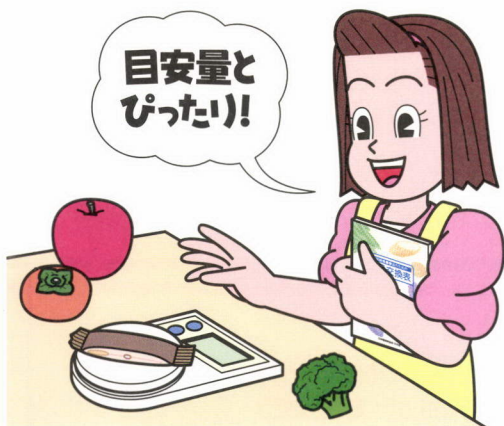
食品を正確にはかるための
計量器具を用意しましょう

まず用意したい計量器具が、キッチンスケールとかクッキングスケールと呼ばれる重量計（上皿ばかり）です。なるべく5g、2gといったこまかい数値まで正しくはかれる総重量500g用か、1kg用が適当です。近ごろは、デジタル表示でこまかい数値までわかり、しかも風袋（ふうたい）（食品を入れてる容器）の重さを差し引ける便利なものが市販されています。これから用意するのなら、このデジタル表示タイプをおすすめします。

計量カップや計量スプーンも用意しましょう。米や小麦粉、あるいは調味料など液状や粉末状のものについても重量をはかる必要がありますが、重量計では精度の点で問題があるので、かわりに計量カップや計量スプーンではかったほうが便利です。ただし、いずれも重さではなく「かさ」をはかるものです。このため、『食品交換表』の25ページには、「かさ」と重さの対照表がのっているの、十分に活用してください。

■自分ではかって確認するうちに
目安量も正確に把握できるようになります

目安量と
ぴったり!



Dさん

最初のうち、というのはどのくらいの期間ですか。

計量の習慣が 目安量も正確にします

医師

そこで、まず自分ではかつて確認する必要があるあります。たとえば「ご飯の「小さい茶わん軽く1杯」分が2単位であるなら、どれくらいの大きさの茶わんで、盛りかげんほどの程度かを実際にはかつてみることです。こうした計量を毎日毎日、三度三度の食事のたびに行うことは確かにしておくことです。しかし、最初のうちはぜひつづけてください。

栄養士

ます。たとえば、『食品交換表』によると、じゃがいもの1単位は110gで、目安量は「中1個」とあります。でも、この中サイズというのは、人によって感じ方は千差万別です。ある人は大きいと感じられるかもしれませんし、これを小さいという人もいるかもしれません。つまり、私たちの目安量に対する感じ方は意外にあてにならないのです。

しかも、1つの食品ならその誤差も気にしなくてすみますが、調理するのは数多くの材料です。それも、毎日毎日のことです。チリも積もれば山となつて、誤差がとても大きくなってしまうのです。

栄養士

問ですか。

計量を何度も繰り返すうちに、目安量も正確に把握できるようになるはずですよ。やがて計量しなくても、実際の重量と目安量がおおよそ一致するようになるものです。それまではできるだけ計量するようにしてください。

医師

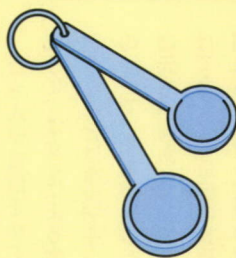
また、目安量でわかるようになって、長い間にはその勘がくるようになることもあります。目安だけに頼っていたら、いつの間にか少しづつ量がふえていた、ということがよくあるのです。ですから、せめて週に一度は材料をはかりにかけて、実際の重量と合っているかどうかチェックすることをおすすめします。

Cさん

医師

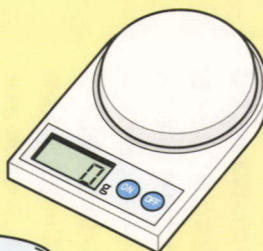
計量が大事なことはよくわかりましたが、かなりめんどうですね。つづけられるかちょっと自信がなくなりそうです。本来食事は楽しいものです。三度三度の食事のたびごとに、必要以上に神経をつかったり、精神的な負担を感じたりしてはちつとも楽しくないでしょうし、苦痛を感じるようでは食事療法自体長続きしません。はかりによる計量は大事ですが、多少の誤差、1日100kcal程度の誤差ならさしつかえありません。ゆったりした気持ちで食事療法を始めてください。

■食事療法に「はかり」は不可欠です



◎計量スプーン

少量の食品をはかるには計量スプーンが便利です。大きさが15ml、小ささが5ml。この2種類を用意します



◎デジタル表示タイプの重量計

最小表示が1gと、こまかくはかれるうえ、風袋を差し引いた食品の重量がはかれます

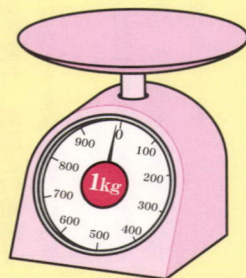


◎計量カップ

200mlタイプを用意します。

◎ポピュラーな キッチンスケール(1kg用)

一般的に見慣れたタイプの上皿ばかりです。水平におき、指針が0になっていることを確認してから、材料を皿のまん中においてはおきます



食品の重量をはかるときの2つの注意点

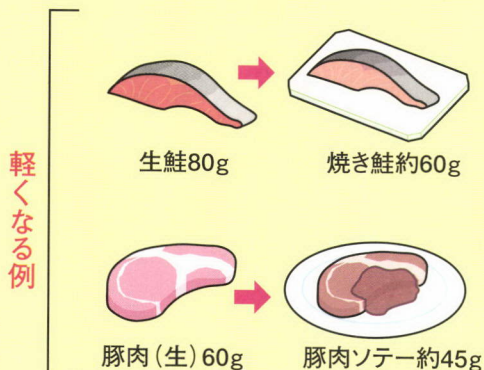
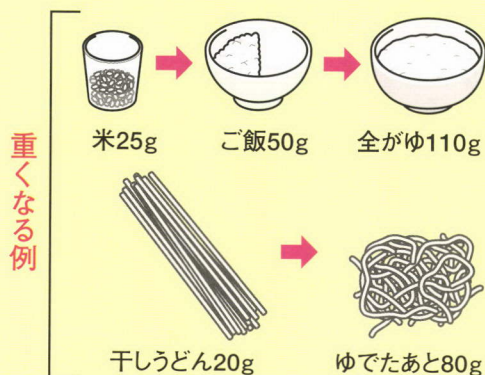
食品をはかるときの注意点が2つあります。まず、食品の重さは、食べられる部分をはかることです。

食品には、食べられる部分と食べずに捨ててしまう部分があります。たとえば魚1尾でいえば、頭や骨、内臓、尾などが食べずに捨ててしまう部分です。こうした部分を「廃棄部」といい、その重量を「廃棄量」といいます。魚1尾全体から、この廃棄量を差し引いた重さを「正味量」といいます。『食品交換表』に表示してある1単位の重量は、この正味量です。食品をはかるときは、廃棄量を除いた、この正味量をはかるようにします。

2つ目の注意点は、食品は生の状態ではかるようにすることです。その理由は2つあります。1つは、『食品交換表』で表示してあるグラム数は、ほとんど生の材料の重量だからです。もう1つは、生の状態と調理後とは、同じ食品でも重量がかなり変わるからです。これは、調理により、水分を吸ったり、蒸発したりするなどの理由によります。たとえば米です。1単位の重量は米が25gであるのに対し、ご飯では50g、さらにおかゆ(全がゆ)では110gになってしまいます。一方、肉や魚などは、逆に20〜30%ほど重量が減ってしまいます。

調理で重さは変わります

調理すると食品によって重くなったり、軽くなったりしますが、たいていは軽くなります。食事療法では生の状態ではかる必要があります



日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』より作成



計量は大事ですが、食事療法そのものに慣れるために宅配サービスの利用も手です

Cさんが自信をなくしそうになったように、はかりによる食品の計量がめんどうなことは事実です。このめんどうさのせいで、食事療法がおろそかになっては元も子ありません。そこで、計量だけでなく、糖尿病の食事療法そのものに慣れるために、食材の宅配サービスを利用するのも1つの方法です。

食材の宅配サービスとは、献立の材料を自宅まで配達してくれるもので、添付されている作り方に従って配達された食材を調理すれば、メニューどおりの料理がで上がるという仕組みになっています。最近では、多くの宅配業者が、糖尿病食の宅配を行っています。

この糖尿病食では、自分の指示エネルギーに合ったコースを選ぶようになっていきます。すでに計量されている材料が届くので、あとは調理するだけ。栄養バランスも計算されたメニューなので安心です。また『食品交換表』の各「表」が何単位使われているかもわかるようになっていきます。さらに各宅配業者とも栄養相談や情報誌の発行、医師との相談など、利用者のサポートを積極的にを行っています。

じょうずに利用すれば、『食品交換表』の理解が深まり、食事療法をマスターする一助にもなりそうです。

第4章

『食品交換表』を使って、
実際に献立を立ててみましょう

献立作りに知っておきたい食事指示票の見方

栄養士

教育入院も4日目となりました。病院の食事には少しは慣れましたか。

Aさん

私は慣れました。案外いろいろなものが食べられることがわかりました。家での食事はお菓子や間食の分が多かったと思います。

Cさん

そうだな。病院にいれば黙ってたてて自分にちょうどいい量の食事が出てくるから安心だけど、退院するとまた食べすぎになるからなあ。

栄養士

そこで今日は、みなさんが退院後、家で実行される毎日の献立の立て方を勉強したいと思います。

Bさん

私は、昼は必ず外食だし、夜もつきあいので飲みに行くことも多いし…… 献立なんて立てられるかなあ。

栄養士

みなさんそれぞれ事情が違うとは思いますが、今日は基本的な考え方の練習として1日分の献立を立ててみます。実際にはこれを応用して、個人の状況に合った献立にしていただければよいのです。

Dさん

なんだか、むずかしそうですね。

栄養士

いいえ、そんなことはありませんよ。ただ、献立作りには、みなさんお手持ちの食事指示票が欠かせません。しかも、食事指示票には、実際に献立作りを行う際に、ぜひ知っておいていただきたい、いくつかの注意点が 있습니다。下に、復習がてら、その注意点を示しておきましょう。

■実際に献立を作る際の食事指示票の見方のポイント

3食で割り切れず、1食ごとに完全に均等にならない「4」という単位数であっても、3食それぞれにだいたい同じような単位数に分ければいいのです

バターやマーガリン、ドレッシングやマヨネーズなど油分の多い調味料については「調味料」に分類されず、この「表5」に分類されます

『食品交換表』では、野菜は「1単位300g」と記されているので、1日に300g、1食に約100gずつとればよいのです

ふつう、みそ汁1杯に使うみその量である小さじ2杯分(12g)が0.3単位で、また砂糖小さじ1杯弱(2g)が0.1単位です

1日20単位 1600kcal							
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
食品例	穀類、 いも類、 豆類など	果物類	肉、魚、 貝、卵、 大豆など	牛乳類	油脂類、 多脂性 食品	野菜類	砂糖、 みそなど
1日の単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	3		1		合わせて 1単位	0.3	合わせて 0.5単位
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

間食にではなく、3食のいずれかに持っていってもかまいません

1.5単位というのは、牛乳180ml

配分は、作る料理によって変えてかまいません。また、その日によって変えてもかまいません

実例としてここに掲げた食事指示票は指示エネルギーが1600kcalの場合ですが、見方や注意点については、すべての食事指示票に共通します

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

食事指示票を使って献立を考えるようにします

料理名で考えず、

材料は何にするかで

献立を考えるようにします

栄養士

Dさん

栄養士

Bさん

さて、食事指示票を復習したところで、さっそく献立を立てていきましょう。ところで、Dさんはご家庭で毎日、どのように献立を立てていらっしゃいますか。そうですね、朝食はだいたいパターンが決まっています、昼食は家に私ひとりだから、あるもので適当にすませています。献立を考えるのは家族みんなが帰ってくる夕食くらいでしょうか。主なおかずは魚と肉がなるべく交互になるようにして、あとはもう2品くらいおかずを作ります。

ありがとうございます。確かに朝食や昼食については、あらたまって献立を考えるということはないかもしれません。献立を考えるといえは夕食でしょう。「今晚のおかずは何にしよう?」というのが一般的だと思います。

よく女房に、「今晚、何食べたい?」って

■献立作りは和食の構成で考えると便利です

「何を食べようかな……」と思ったときは、主食、主菜、副菜の3つを頂点とした三角形を考え、それに汁物を加えたパターンで考えると、バランスのよい献立が立てやすくなります

副菜

=「表6」の食品を使ったおかず

(「表6」+「表3」のおかず
「表6」だけのおかず)

煮物やあえ物、サラダ、漬け物など。野菜とタンパク質食品で作る料理と、野菜だけで作る料理(「表1」の食品が入ることもある)の2タイプの副菜を考えて、各「表」の指示単位を調整する

汁物

主食

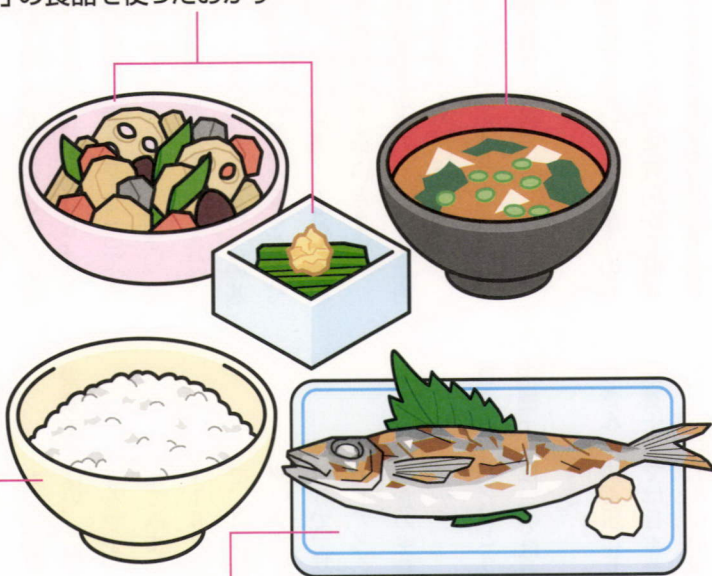
=「表1」の食品

ご飯やパンなど炭水化物食品がほとんどなので「表1」から選べばよい

主菜

=「表3」の食品を使ったおかず

魚や肉などタンパク質食品を使った料理。
「表3」から材料を選ぶようにする



■食事指示票から献立を考えるときの3つのポイント

①朝食、昼食、夕食の1日3食分の献立それぞれを、いちどきに考える

②料理名で考えないで、まず初めに材料は何にするか、何をを使うかを考える

③和食の基本形である主食、主菜、副菜、汁物といった料理パターンで考える

栄養士

聞かれますが、毎日献立を考えるのもたいへんではありませんね。すき焼きとか刺し身とかなべ物くらいなら思い浮かぶんですが……

いまBさんがおっしゃったように、献立を考えるときはまず料理名で考えることが多いものです。でも、夕食のおかずだけ考えるとか「料理名で考える」といったやり方で糖尿病の献立を立てようとすると、非常にむずかしくなってしまう。

Dさん

そうすると、どういうやり方がいいのでしょうか。

栄養士

食事指示票を使って献立を考えることです。つまり、1日の献立を立てるよう

和食の基本に従って、使う材料を決めていきます

Aさん

そういうわれても、漠然としていて……どこからとりかかったらいいのでしょうか。

栄養士

「和食の基本形で考える」ことです。89ページのイラストを見てください。これが、和食の基本形です。「何を食べようかなあ……」と思ったときに、この基本形を頭の中に思い浮かべてください。そして主食、主菜、副菜……といった順序で、使う材料を考えていきます。

Aさん

すると、主食はご飯かパンか、主菜は肉か魚か、といったぐあいですか。

栄養士

そうですね。いきなり「カレーライスにしよう」と考えないわけです。

一同

なるほど。

栄養士

「材料は何にするか」という献立の立て方に慣れてくれば、料理名から献立を立てることもできるようになりますよ。それでは、ここで「食事指示票を使って献立を考える」ためのポイントを整理しておきましょう。上に示した3つになります。

主食は「表1」、主菜は「表3」、副菜は「表6」から食品を選びます

Bさん

ところで、主食になる食品は「表1」で、主菜となる食品は「表3」と機械的に考えてよいのですか。和食の基本形のイラストを見ると、そんなふうに記されていますが。

栄養士

はい、そのように考えていただいてけっこうです。では、みなさんと献立を考えてみましょう。便宜上、指示エネルギー1600kcalの献立を立ててみますので、食事指示票は1600kcalのものを使います。まずは買い物メモを作るつもりで、食べたい食品をおおざっぱにリストアップしましょう。まず朝食です。朝食の主食、つまり「表1」は何にしますか。

Dさん

パンはどうですか。

栄養士

はい、ではパン。昼食の主食は何がいいですか。

Cさん

めん類にしませんか。

栄養士

では日本そばにしましょうか。残る夕食の主食は、ご飯にしましょう。これで主食は決まりました。

Bさん

主食が決まったら、次は主菜ですね。

栄養士

そうですね。主菜、つまり「表3」を決めます。主食と同様に、朝、昼、夕それ

■指示エネルギー別、1食あたり主食量(例)

「表1」のご飯とパン、うどんの場合			
指示エネルギー	ご飯の重量	パンの重量	ゆでうどんの重量
1200 kcal (2単位)	100g	60g (6枚切り食パン1枚)	160g ($\frac{2}{3}$ 玉)
1400 kcal (2.5単位)	125g	75g (6枚切り食パン $1\frac{1}{4}$ 枚)	200g ($\frac{5}{6}$ 玉)
1600 kcal (3単位)	150g	90g (6枚切り食パン $1\frac{1}{2}$ 枚)	240g (1玉)
1800 kcal (4単位)	200g	120g (6枚切り食パン2枚)	320g ($1\frac{1}{3}$ 玉)

■指示エネルギー別、1日あたり主菜量の目安

「表3」の魚・肉・卵・大豆製品など	
指示エネルギー	単位
1200 kcal	3単位
1400 kcal	4単位
1600 kcal	4単位
1800 kcal	5単位

それを決めていきます。

Dさん

何種類の食品を決めればいいのですか。

栄養士

毎食1種類は、「表3」の食品をとるようによにします。

Cさん

品数を多くしてもいいですか。

栄養士

はい、かまいませんよ。ただ、1食につき2品くらいまでにしたほうが考えやすいものです。みなさん、すぐにはイメージがわかないと思いますので、とりあえず、チーズ、卵、鮭、鶏もも肉と決めておきましょう。さて、主菜の次は副菜ですね。

Aさん

副菜としては「表6」の野菜を決めれば

栄養士

そうですね。毎食「表6」の何かを食べることによって、具体的にはあとで決めていきましょう。このように、毎食、主食(「表1」、主菜(「表3」、副菜Ⅱ

野菜(「表6」)の食品をそろえます。

「表2」と「表4」は3食のいずれか、または間食に、「表5」と調味料は注意して使います

Dさん 調味料はどう考えたらよいのですか。調味料のとり方は前にお話ししました

が、献立を立てるとき特に注意が必要なのは、「表5」に分類される油脂類で

よいのですか。

Bさん

す。指示エネルギーが1600 kcalの場合は1日に1単位とれますが、これをオーバーしたり、不足したりしないように配分します。食事指示票では3食にふり分けた形で単位数が示されていますが、必ずしも3食均等にして使う必要はありませんよ。

前回のお話では、調味料についても、エネルギーを必要のあるものと、ないものがあるということでした。取り扱いがめんどうくさそうですね。

栄養士

確かに注意が必要ですが、油以外の調味料については初めは気にせずに、まずは献立の柱を決めることから始めてみてください。

Dさん

栄養士

あと「表2」と「表4」が残っていますね。はい。その2つは、食事指示票では間食になつていますが、食事のときにとつてもかまいません。ここでは、「表2」はりんご、「表4」は牛乳にしておきましょう。

Cさん

これで一応、各「表」ごとに使う材料が決まったんじゃないですか。このあと、何をすればいいのですか。

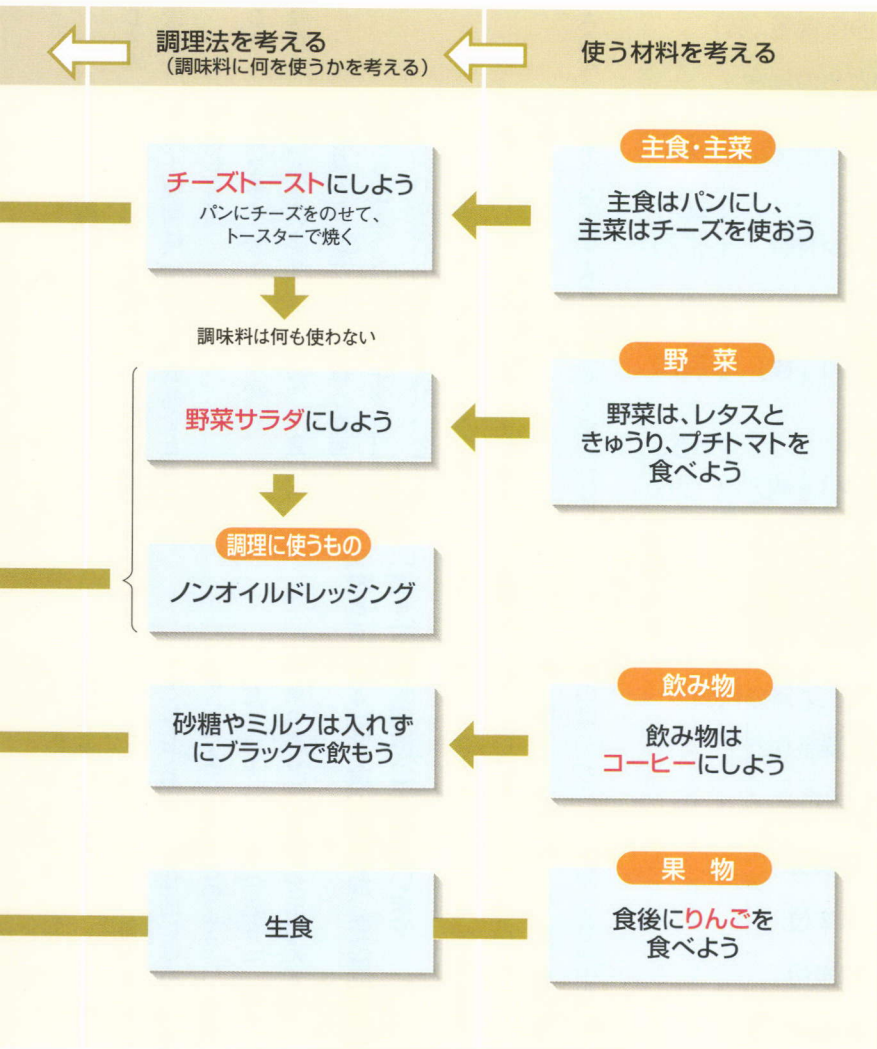
栄養士

ある程度具体的な食品が決まったわけですから、各食品ごとに、食事指示票の数字が示す単位をもとにして実際に食べる量を調べます。

《朝食》パン食で考えてみるよ……

1日の献立作りの具体的作業例として、まず朝食の献立例から考えてみましょう。右下に掲げた食事指示票と見くらべながら、右から左へ

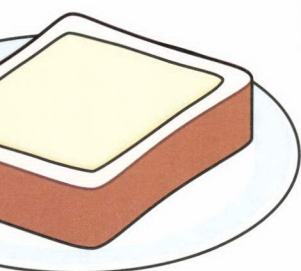
とじっくり読み進んでみてください。
なお、左ページの下の食事指示票は、この献立で使った単位数にチェックを入れたものです。



1600kcalの食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1			0.3	合わせて 0.5
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

1600kcalの食事指示票です。左ページの食事指示票を見ればわかるように、1食ごとに献立作りを終えた段階で、各「表」の使い終わった単位に赤い印でチェックを入れていくことにします。



チーズトースト

『食品交換表』で1単位の重量を調べ、
食べられる重量を算出する

食事指示票を見て、使える単位を調べる

- パン・・・1単位30g×3単位=90g
(4枚切り食パンで1枚)
- チーズ・・・1単位20g×1単位=20g
(スライスチーズで1枚)

食事指示票

- パン・・・「表1」・・・3単位
(8枚切り2枚で3単位。これは4枚切り
1枚と同量だから、トーストには4枚切り
の食パン1枚を使う)
- チーズ・・・「表3」・・・1単位

食事指示票

- レタス } 1単位300g×0.3単位
●きゅうり } ≒100g
●プチトマト }
- (レタス1枚、きゅうり $\frac{1}{3}$ 本、プチトマト3個)

食事指示票

- レタス・・・「表6」 } 合わせて
●きゅうり・・・「表6」 } 0.3単位
●プチマト・・・「表6」 }
- ノンオイル ドレッシング エネルギーを
考えなくても
よい

食事指示票

- ブラックコーヒーはノーエネルギー

- りんご・・・・・・・・・・1単位150g
(中サイズ $\frac{1}{2}$ 個)

食事指示票

- りんご・・・「表2」・・・1単位

食事指示票

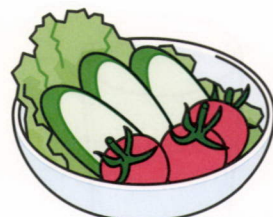
1600kcalの食事指示票

献立が完成して、チェックを入れ終わった食事指示票です。間食の項の「表2」の1単位を、食後のデザートのに使いました。

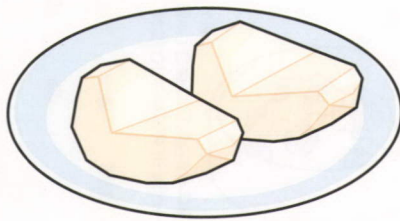
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			



ブラックコーヒー



野菜サラダ

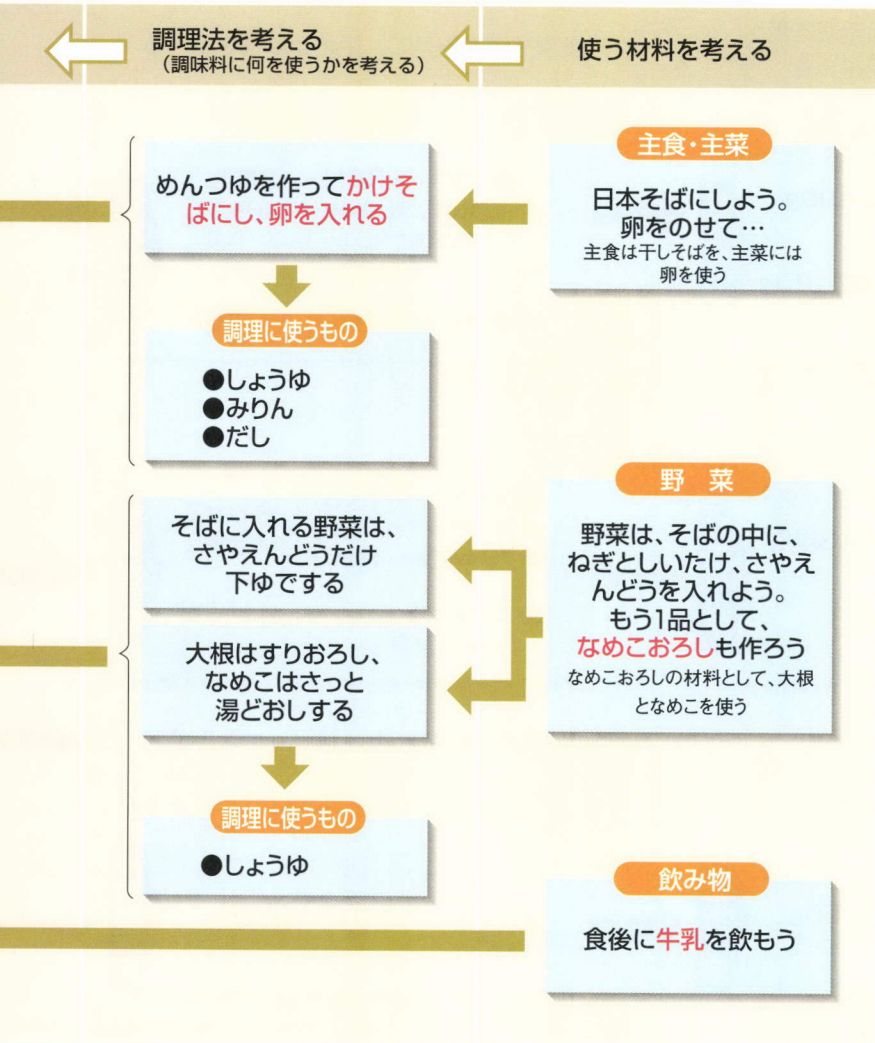


りんご

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

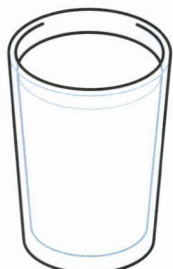
《昼食》めん類で考えてみるよ……

次にめん類で昼食を考えてみましょう。下の食事指示票には、92～93ページで立てた朝食献立分のチェックがすでに入れています。また、これに、昼食分のチェックをさらに加えていきます。

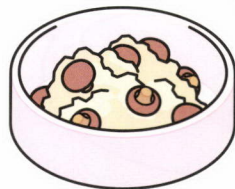


1600kcalの食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			



牛乳



なめこおろし

朝食で各「表」にチェックを入れ終わった食事指示票です（93ページのものと同じ）。「表5」の単位は、朝食では使わなかつたので、まだ残っています。

『食品交換表』で1単位の重量を調べ、
食べられる重量を算出する

食事指示票を見て、使える単位を調べる

- 干しそば・・・1単位20g×4単位=80g
- 鶏卵・・・1単位50g×1単位=50g (1個)
- みりん・・・1単位35g×0.1単位=3g
(小さじ $\frac{1}{2}$ 杯)

食事指示票

- 干しそば・・・「表1」・・・4単位
- 鶏卵・・・「表3」・・・1単位
(鶏卵1個は1単位で0.5単位少ないが、指示
範囲内)

- みりん・・・「調味料」
0.1単位分使う

- しょうゆ エネルギーを
●だし 考えなくても
よい

食事指示票

- ねぎ
 - さやえんどう
 - 大根
- 1単位300g×
0.3単位=100g
(全部合わせて)

食事指示票

- ねぎ
 - さやえんどう
 - 大根
- 「表6」
・・・0.3単位
(全部合わせて)

- しいたけ
 - なめこ
- ノーエネルギー
として扱う

- しょうゆ エネルギーを考
えなくてもよい

食事指示票

- 牛乳・・・1単位120ml×1.5単位
=180ml
(コップ1杯)

食事指示票

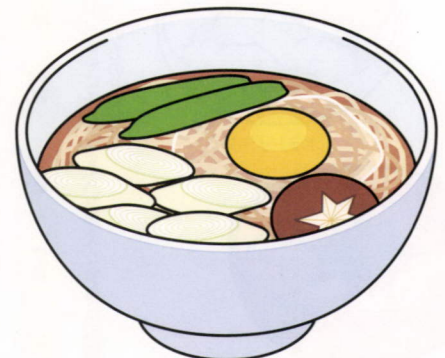
- 牛乳・・・「表4」・・・1.5単位

食事指示票

1600kcalの食事指示票

昼食分のチェックを加え終えた食事指示票です。「表3」は1.5単位使えるのですが、1単位分しか使わなかったの
で、まだ0.5単位分残っています。間食の項に割り振られた
単位は、すべて使いきりました。朝、昼、夕食の3食合わ
せて0.5単位使える「調味料」ですが、そばつゆ用のみりん
を0.1単位使ったため、残り0.4単位が残っています。

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1		合わせて1	0.3	合わせて0.5 0.1 0.4
昼食	4		1.5 0.5			0.3	
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

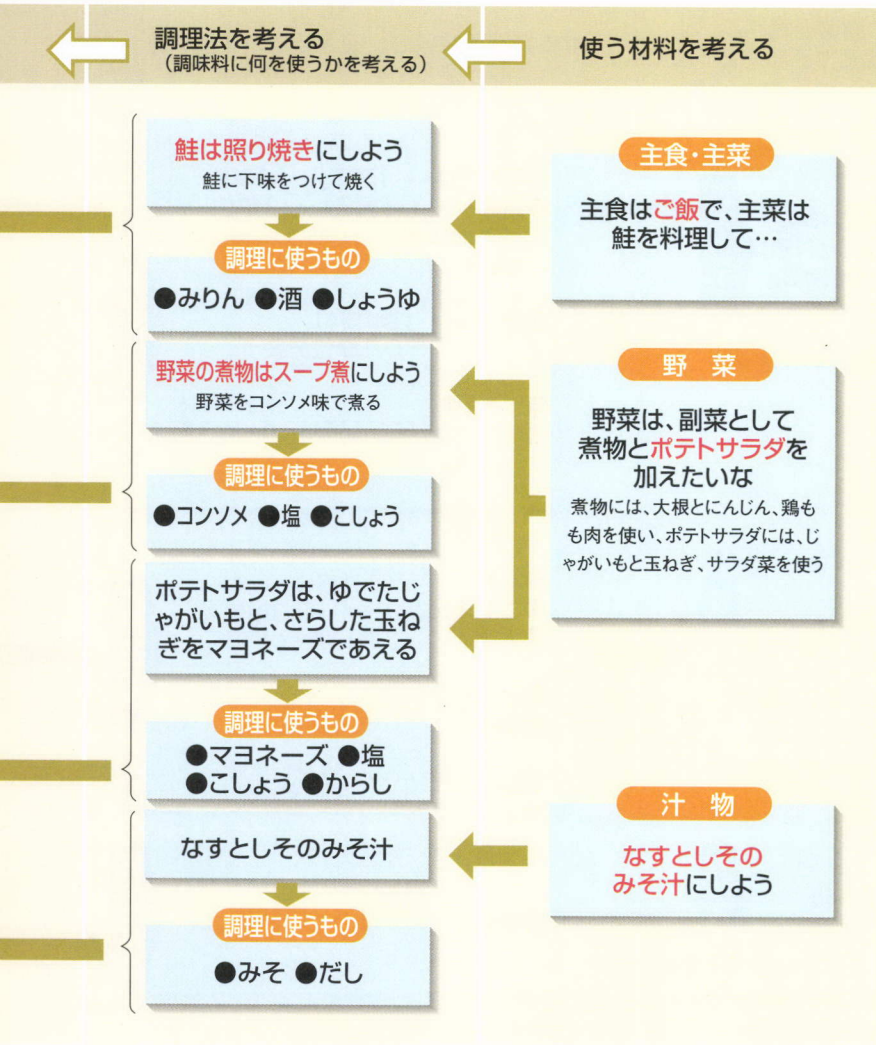


月見そば(野菜入り)

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

《夕食》主菜に魚、副菜2品で考えてみるよ……

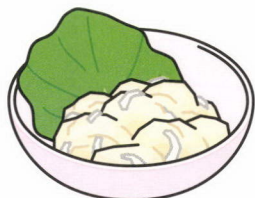
下の食事指示票には、92～95ページで立てた朝食と昼食
献立分のチェックがすでに入れています。これに、夕食分
のチェックをさらに加えていきます。



1600kcalの食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1		合わせて1	0.3	合わせて 0.5 0.1 0.4
昼食	4		1.5 0.5			0.3	
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

朝食、昼食ともにチェックを入れ終えた食事指示票です
(95ページのものと同じ)。



ポテトサラダ



なすとしそのみそ汁

『食品交換表』で1単位の重量を調べ、
食べられる重量を算出する

食事指示票を見て、使える単位を調べる

- ご飯・・・1単位50g×3単位=150g
(茶わん1杯)
- 鮭・・・1単位60g×1.5単位=90g
(1切れ)
- みりん・・・1単位35g×0.1単位=3g
(小さじ $\frac{1}{2}$ 杯)

食事指示票

- 鶏もも肉・・・1単位40g×0.5単位=20g
 - 大根
 - にんじん
 - 玉ねぎ
 - サラダ菜
 - なす
 - しそ
- 1単位 300g×0.4単位=120g
- 大根→60g
にんじん→10g
玉ねぎ→30g
サラダ菜→10g
なす→40g
しそ→2g(2枚)
合計 約150g

食事指示票

※野菜は1日で100gまで
オーバーしてもよい

- じゃがいも・・・1単位110g×1単位=110g
(中1個)
- マヨネーズ・・・1単位10g×1単位=10g
(大さじ軽く1杯)

食事指示票

- みそ・・・1単位40g×0.3単位=12g
(小さじ2杯)

食事指示票

- ご飯・・・「表1」・・・3単位
(指示単位は4単位だが、ポテトサラダに使う
じゃがいもも「表1」なので)
- 鮭・・・「表3」・・・1.5単位
(煮物に使う鶏もも肉も「表3」なので、鮭に
1.5単位、鶏もも肉に0.5単位、合わせて2単位とする)
- みりん・・・「調味料」・・・0.1単位
(指示単位は0.4単位だが、みそ汁に使うみ
その分があるので0.1単位とする)
- 酒・・・使う量がわずかなのでエネルギーは
考えなくてもよい
- しょうゆ・・・エネルギーを考えなくてもよい

食事指示票

- 鶏もも肉・・・「表3」・・・0.5単位
 - 大根
 - にんじん
 - 玉ねぎ
 - サラダ菜
 - なす
 - しそ
- 「表6」・・・0.4単位
(野菜は、主菜で使う分、
副菜で使う分、汁物で使
う分などをすべてを合わせ
て考える)

食事指示票

- コンソメ
 - 塩
 - こしょう
 - からし
- これらの調味料はエネルギ
ーを考えなくてもよい

- じゃがいも・・・「表1」・・・1単位
- 玉ねぎ
- サラダ菜
- マヨネーズ・・・「表5」・・・1単位

食事指示票

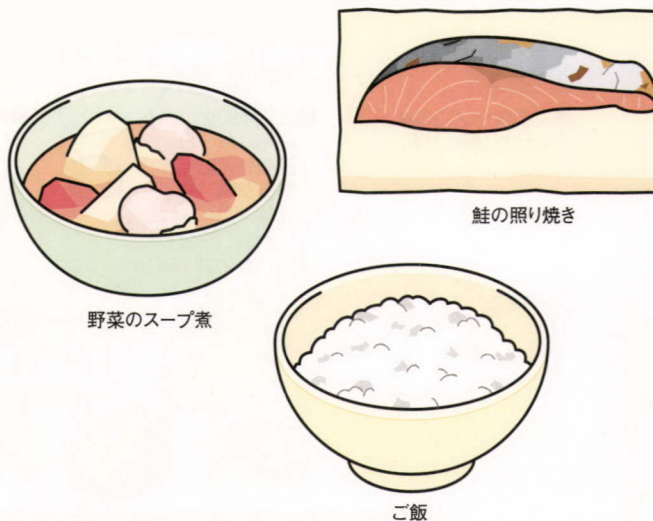
- なすとしそ・・・他の野菜と合わせて考える
- みそ・・・「調味料」・・・0.3単位
- だし・・・エネルギーを考えなくてもよい

食事指示票

1600kcalの食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1			0.3	
昼食	4		1.5		1	0.3	0.5
夕食	4		1.5			0.4	0.1
間食		1		1.5			0.4

朝食・昼食・夕食と1日の食事すべてにチェックを入れ終
えた食事指示票です。「調味料」で残っていた0.4単位は、
みりんのみで使い切りしました。



食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

前ページまでの作業例で完成した 1日の献立を復習しておきましょう

このページの表は、前ページまでの作業例で使った食品を、『食品交換表』の各「表」ごとに示したものです。

92～97ページの作業例で立てた1日の献立に使った食品の構成表

表5 合計1.0単位

- 油脂
- 多脂性食品

表6 合計1.0単位

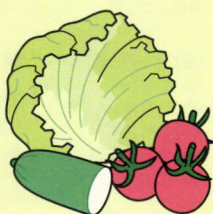
- 野菜（炭水化物の多い一部の野菜を除く）
- 海藻 ●きのこ
- こんにゃく

調味料 合計0.5単位

- みそ、砂糖、みりんなど

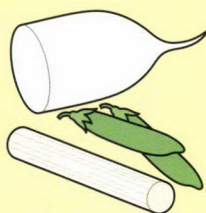
0.3単位

- レタス（1枚）、きゅうり（ $\frac{1}{3}$ 本）、プチトマト（3個）合わせて100g



0.3単位

- ねぎ、さやえんどう、大根 合わせて100g



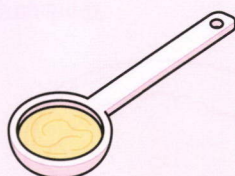
0.1単位

- みりん 3g（小さじ $\frac{1}{2}$ 杯）



1.0単位

- マヨネーズ 10g（大さじ軽く1杯）



0.4単位

- 大根 60g、にんじん 10g、玉ねぎ 30g、サラダ菜 10g、なす 40g（ $\frac{1}{2}$ 本）、しそ2g（2枚）合わせて約150g



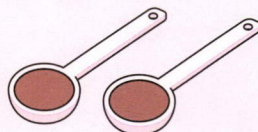
0.1単位

- みりん 3g（小さじ $\frac{1}{2}$ 杯）

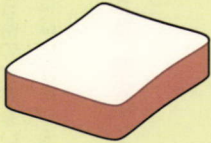
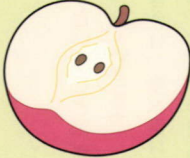
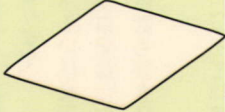
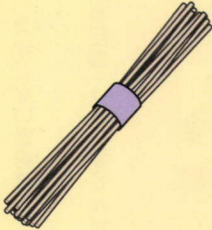


0.3単位

- みそ 12g（小さじ2杯）



食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による

食品交換表	表1 合計11.0単位	表2 合計1.0単位	表3 合計4.0単位	表4 合計1.5単位	
食品の種類	●穀物 ●いも ●炭水化物の多い野菜と種実 ●豆(大豆を除く)	●果物	●魚介 ●肉 ●卵、チーズ ●大豆とその製品	●牛乳と乳製品(チーズを除く)	
朝食	3.0単位 ●パン 90g (4枚切り1枚) 	1.0単位 ●りんご 150g (中サイズ $\frac{1}{2}$ 個) 	1.0単位 ●スライスチーズ 20g (1枚) 		
昼食	4.0単位 ●干しそば 80g 		1.0単位 ●鶏卵 50g(1個) 	1.5単位 ●牛乳 180ml (コップ1杯) 	
夕食	3.0単位 ●ご飯 150g  1.0単位 ●じゃがいも 110g (中1個) 		1.5単位 ●鮭 90g(1切れ)  0.5単位 ●鶏もも肉 20g 		

※しょうゆやだしなど、エネルギーを考えなくてもよい食品や、しいたけやなめこなど、ノーエネルギーとして扱う食品は、この構成表には入れてありません

食事記録をつけて食事療法に生かします

前ページまでの作業例でわかるように、献立を作る、立てるとするのは、食事の内容を計画することです。しかし、実際、日常の食事をいつも計画して食べるというわけにはいかないものです。そこで、

① 食事指示票を見ながら（または、頭の中で食事指示票を思い浮かべながら）、

② 食べる材料を決めて、

③ 『食品交換表』で1単位の重さを調べて、

④ 食べられる量を確かめて、

⑤ 食品の重さをはかって、

そのうえで調理して食べる、ということになります。そして、これを習慣化していきます。

毎日のことなので、食べすぎたり、食べ足りなかったり、バランスが悪くなったりする日もあるでしょう。そこで、①から③までの手順に従ってとった食事を「記録」しておく、次の食事からの参考と反省の材料になります。

こうした記録を「食事記録（あるいは食事日誌、食事ノート）」といいます。「食事記録」には、食べた食品だけでなく、その単位数も書き込みます。

この「食事記録」は、患者さんにとっては自分の食事療法の自己チェックと軌道修正するのに役立ちますが、それだけでなく、医師や栄養士にとっても、たいへん役立ちます。

まず、医師や栄養士が、患者さんの食事療法の実態を客観的に知るうえで、たいせつな資料になります。場合によっては、治療方針の決定

や変更役に立つこともあるでしょう。また、患者さんが思うように食事療法ができず、栄養士に相談するときにも、欠かせない参考資料になります。

もっとも、この「食事記録」は、患者さんが実



「糖尿病自己管理ノート 第3版（松岡健平監修・鈴木吉彦著）
文光堂発行 本体300円 03381335411」

行しようとする、なかなか煩雑な作業であることも事実です。まず1日に食べた食事の材料を即座に思い出したり、その内容を判断したりするのは、案外むずかしいものです。また、外で仕事を持つ人には、記録するためのノートを持

ち歩いたり、筆記用具をいつも携帯したりしなければならぬ点でめんどくさいものもあるでしょう。

そこで、「食事記録」は、食事療法の進め方や単位計算に慣れるためのつかかりを作る方法と考え、とりあえず食事療法を始めてからしばらくの間につけるようにするのがおすすめです。当初は、できれば毎日行い、あとは、医師や栄養士の指示で、1週間に1〜2度といったようにポイントチェックのためにつけばいいのです。

「食事記録」の形式は自由です。帳面なり手帳なりに自分で線を引いて書き込んでいきます。また、こうした目的のために作られたノートもあります。「糖尿病自己管理ノート」(写真)がそれです。

このノートは次のような構成になっています。すなわち、左から順に「献立名」「材料名(食品名)」「重量(g)」の項目が並び、その隣に「表1」から「調味料」までの欄が設けられているのです。このノートを使うときのポイントは、

① 食べた食品がどの「表」に分類されるか考え、

② 食べた量は何単位になるか計算して、書き込むことにあります。

こうして書き込んでいくと、1日の合計単位がいちばん下の欄で各「表」ごとに集計できて、実際にとった食事の過不足や栄養バランスの良否が一目でわかります。

なお、「食事記録」は、それをつけること自体が目的ではないことを忘れないでください。あくまで食事療法の補助的手段なのです。

Bさんが食事指示票をもとに立てた1日の単位配分表

栄養士

昨日は、1日の献立を作る具体的な作業を勉強しました。そのあと、みなさんに、同じような方法で各自献立を立てる課題を出しておきましたが、できましたか。

一同

はい。

栄養士

では、まずBさんの立てた献立を講評しながら、勉強していきましょう。Bさん、発表していただけますか。

Bさん

はい。自宅で3食食べる場合の献立の立て方はわかりましたが、私は昼食は外食なんです。それで、昼に外食したと仮定して献立を立ててみました。いただいた食事指示票と同じように単位配分ができなかったので、できるだけ近づけるように調整したつもりなんですけど……

栄養士

さっそく単位配分表から拝見します。朝食と夕食はうまく配分できているようですが、昼食はちよつと少なめなのですね。「？」マークは何ですか？

Bさん

実際に献立を作成してみると、どうやって配分したらよいのかわからない食品



栄養士

が出てきたんです。その部分に「？」マークをつけておきました。わかったつもりでも、実際にやってみると、まだまだですね。

栄養士

はありますね。ですから、ふだんよく食べるメニューをあらかじめ確認しておく、食事療法が進めやすくなります。次に、Bさんが立てた献立を見ていきましょう。

■Bさん(指示エネルギー1800kcal)の食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日の単位	12	1	5	1.5	1.5	1	0.5
朝食	4		1.5		合わせて 1.5	0.3	合わせて 0.5
昼食	4		1.5			0.3	
夕食	4		2			0.4	
間食		1		1.5			



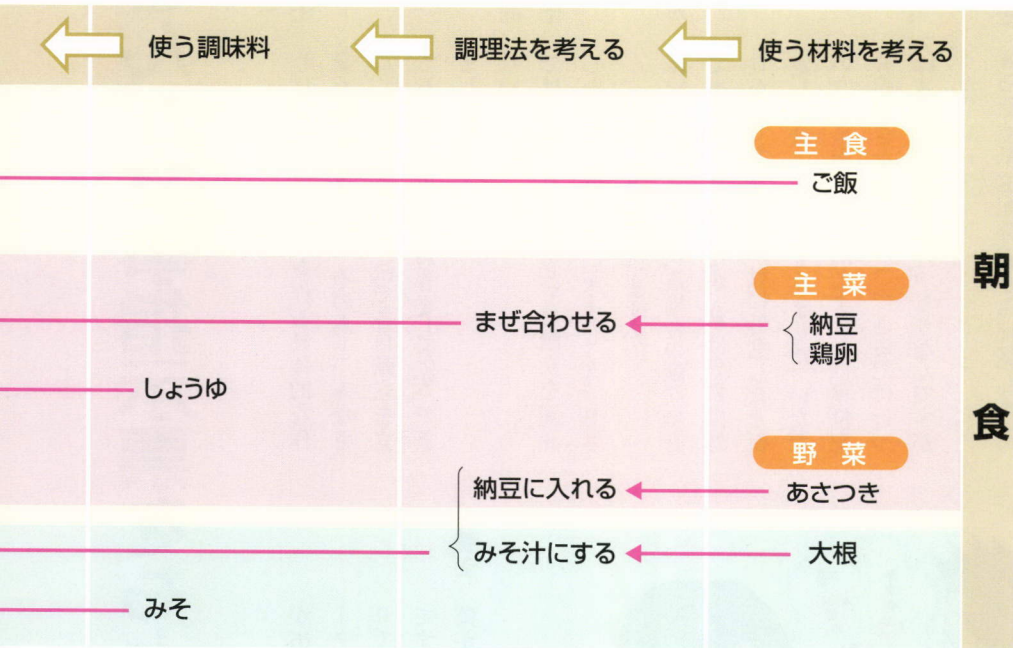
■Bさんの作成した献立の単位配分表

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	4		2			0.3	0.3
昼食	4					0.3?	?
夕食	4	1	1.7		0.5	0.5	0.2
間食				1.5			
1日の合計	12	1	3.7	1.5	0.5	1.1?	?

《Bさんの朝食案をチェック》

1日1回外食する人は「表3」を少なめにしておきます

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による



栄養士

まず、朝食からです。

朝食の単位計算は問題ありません。野菜もしっかり摂取できていますね。

Bさん

漬け物くらいは追加してもいいですか？ 病院の食事には出てこないようですが。

栄養士

漬け物は野菜ですが、1食分の野菜量100gを漬け物でとろうとすると塩分のとりすぎになります。漬け物はできるだけ少量にして、野菜は漬け物以外の料理でとるようにしてください。

Bさん

焼きのりはどうでしょう？

栄養士

のりは海藻なので量を気にせず食べても

よい食品です。ただし、しょうゆのつけすぎには気をつけてください。塩分については、味つけのりでも1パック程度の量なら問題ありません。

Bさん

納豆についているたれは使ってもいいのでしょうか？

栄養士

もちろんです。たれは少量なので、エネルギーは考えなくてもよいでしょう。たれを使ったら、さらにしょうゆを加えるようなことはしないでください。それから、納豆1単位は40gですが、市販のものは1パック50gが多いので、50g（表3「12単位」）にしてもかまいませんよ。

Bさん

では、計量する手間も省けるので、1パック50g分を食べることにします。

栄養士

市販の納豆は1パックの分量が30〜100gと幅があるので、表示の確認を習慣にするとまちがいがありませんね。

Dさん

これからは、そうするわ。

栄養士

ところで、Bさんのように1日に1回でも外食があるかたは、朝食の「表3」の食品を1単位程度にしておくとか外食

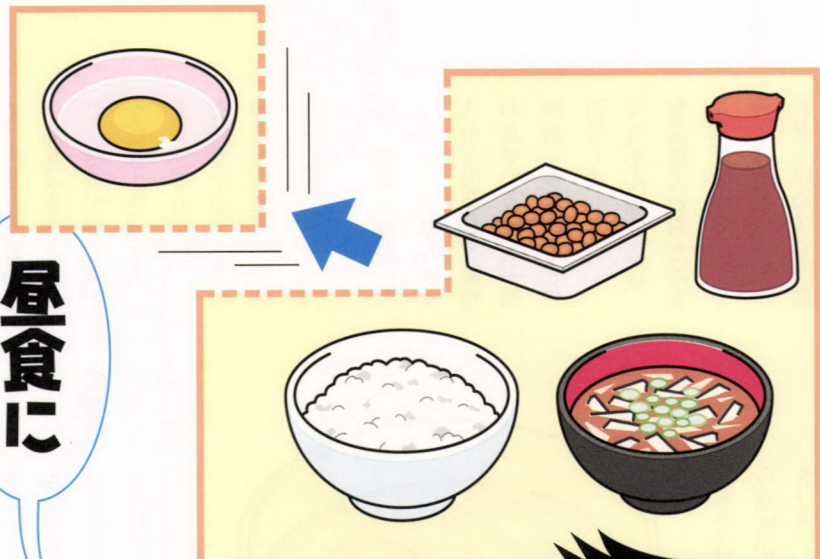
Bさん(指示エネルギー1800kcal)が作った朝食献立プラン

使える重量	使える単位数(食事指示票による)
ご飯……1単位50g×4単位=200g	「表1」⇒4単位
納豆……1単位40g×1単位=40g 鶏卵……1単位50g×1単位=50g(1個)	1.2単位=50g(1パック) 「表3」⇒2単位 エネルギーを考えなくてもよい
あさつき 大根 } 1単位300g×合わせて0.3単位÷100g	「表6」⇒0.3単位
みそ……1単位40g×0.3単位=12g(小さじ2杯)	「調味料」⇒0.3単位分使う

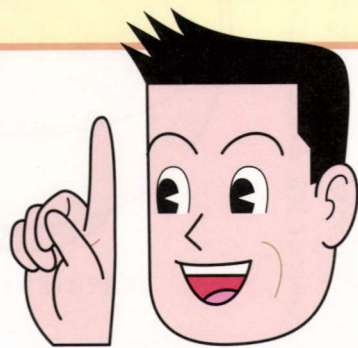
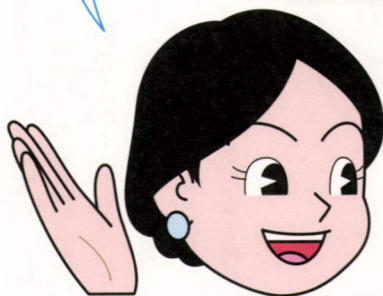
での昼食の食べ方の調節がしやすくなります。しかも朝食では、おかず(「表3」の食品)が少なくて満足感が得られや

Bさん

すい傾向があるので、食事量全体の食べすぎ予防策にもなります。Bさんの献立では昼食に「表3」の食品がないので、朝食の卵をやめて、その分を昼食に回してみてもいいかですか？
なるほど、そうしてみましよう。

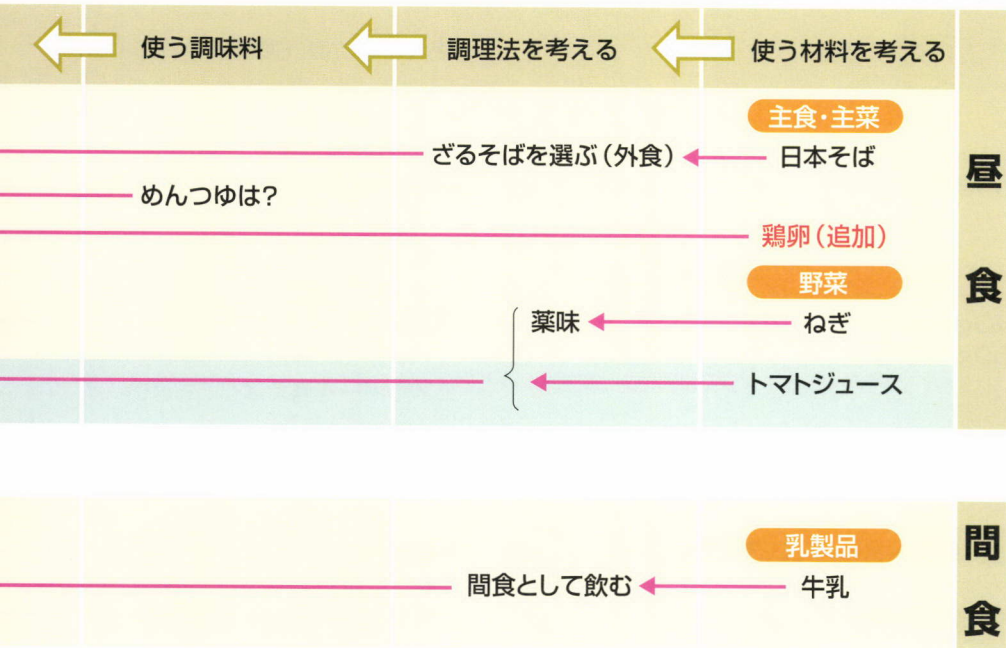


昼食に



《Bさんの昼食・間食案をチエック》 外食メニューで不足しがちな野菜は野菜ジュースで補います

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編『糖尿病食事療法のための食品交換表』による



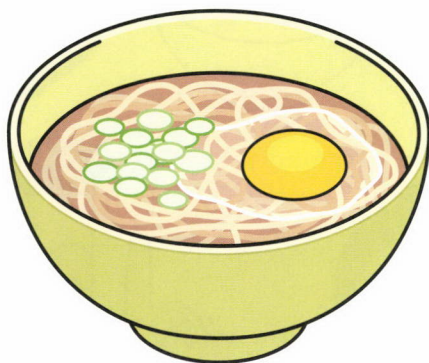
栄養士 Bさん
 では、次に昼食です。外食でとります。どうも残すのが苦手で、出されたものは全部食べる性分なので、残さずにすみそうなざるそばにしました。それで、質問なのですが、めんつゆはどのように計算したらよいのですか？

Bさん
 そうすると「調味料」の単位数は変わるのではありませんか？
 そうですね。つゆを1〜3くらいは残すと想定して、「調味料」02単位としましょうか。そばを食べるとき、つゆを残し

栄養士
 めんつゆには砂糖、あるいはみりんが1人分03単位程度使われているので、「調味料」03単位として計算しましょう。

Bさん
 でも、めん類のつゆは、全部飲んだらダメなんですよ？

栄養士
 そのとおりです。エネルギーはあまり問題



月見そば(ざるそばから変更)

でもそば湯でわけて全部飲んでしまったら意味がありません。気をつけてください。

Bさん(指示エネルギー1800kcal)が作った昼食献立プラン

使える重量	使える単位数(食事指示票による)
ゆでそば……1単位60g×4単位=240g(1人分)	「表1」⇒4単位
みりん……1単位35g×0.2単位=6g(小さじ1杯)	「調味料」⇒ 2 ⇒0.2単位
鶏卵……1単位50g×1単位=50g(1個)	「表3」⇒1単位
ねぎ……少々	
トマトジュース…190g(1缶)	合わせて 300g×0.3単位=100g ×0.5単位分
	「表6」⇒0.3単位⇒0.5単位

Bさん(指示エネルギー1800kcal)が作った間食プラン

牛乳……1単位120ml×1.5単位=180ml(コップ1杯) ×1.7単位=200ml(1パック)	「表4」⇒1.5単位⇒1.7単位
---	------------------

栄養士 Bさん

《間食》
夕食までの空腹予防に牛乳をとります

栄養士 Bさん

そうか！ 薄めるだけじゃだめなんですね。もう1つ質問があります。野菜が足りないの、トマトジュースを買って飲むことにしたのですが、野菜ジュースはどう計算すればよいのでしょうか？

栄養士 Bさん

外食メニューの野菜不足を補うのに、野菜ジュースを追加するのはよい方法です。トマトジュース1缶なら40

栄養士 Bさん

合は市販のパック入りを利用することになるでしょう。小サイズで200ml(17単位)入りですが、Bさんの食事指示票では牛乳は15単位、180mlなので、0.2単位オーバーします。ただ、この程度なら誤差の範囲です。200ml飲んでもいいでしょう。

栄養士 Bさん

先ほど朝食で鶏卵を減らしたので、夕食は月見そばでもいいですよ？

栄養士 Bさん

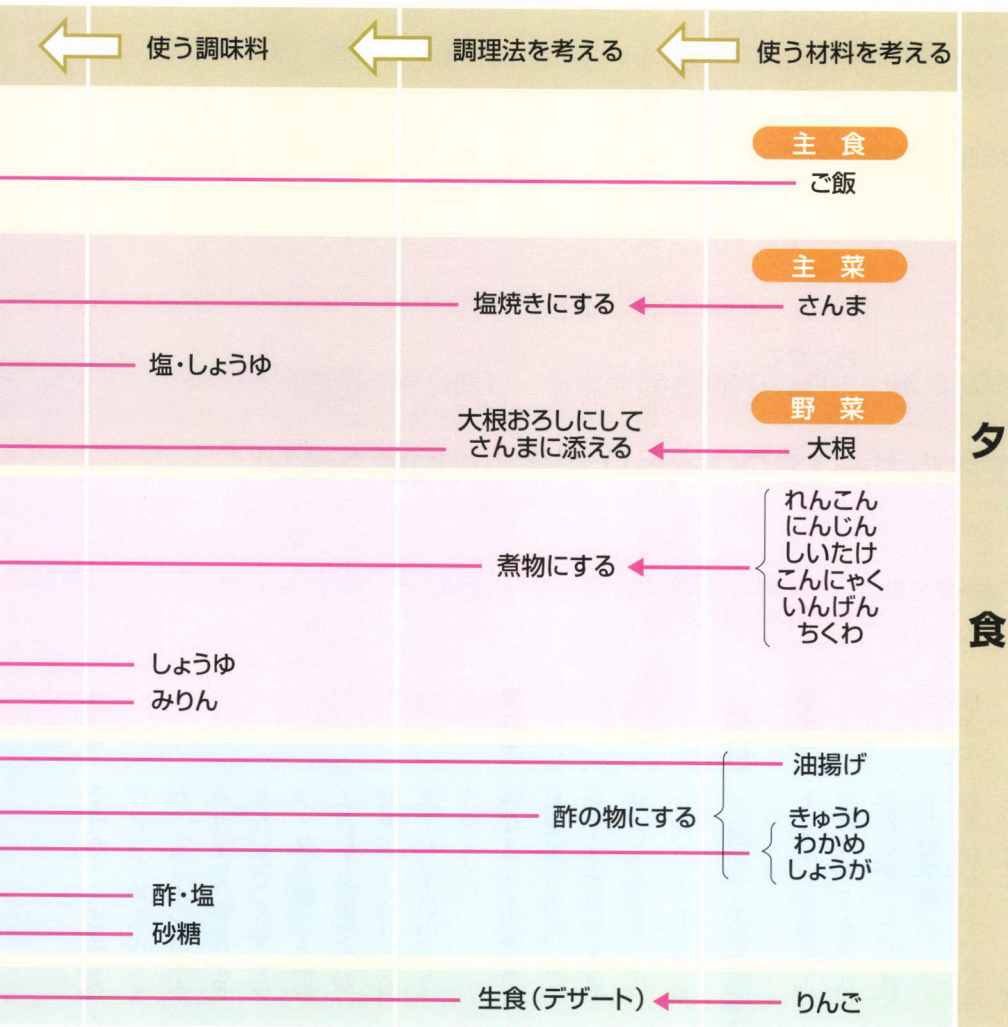
そうですね。めん類の外食メニューは、卵や野菜の具が入ったもののほうが栄養のバランスがよく、おすすめですよ。卵だけでなく、わかめやきのこなどの具を追加できるときは積極的にとるようにしてください。



《Bさんの夕食案をチエツク》

使う食材がふえたときは単位計算や食品分類のミスに注意します

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」による



栄養士

夕食の検討に移りましょう。主菜はさんまの塩焼きですね。さんまは大きめのもの1尾で正味量は150gくらいあります。30gで1単位ですから、1〜2尾分75gで2.5単位になります。さんまの単位数を17単位から2.5単位に訂正しましょう。

Bさん

あつ、そうか。計算まちがいました。次に、煮物のれんこんは「表6」ではなく「表1」です。120gで1単位ですから、30gほど使うとして0.3単位になります。

栄養士

うっかりしていました。れんこんは炭水化物が多いから「表1」のグループに入るとですね。

栄養士

里いもやかぼちゃも同様に「表1」の食品なので、煮物に使うときは気をつけましょうね。それから、しいたけ、こんにゃくは、「表6」の野菜として重量を合算しなくてもかまいません。

Bさん

そうでした。しいたけやこんにゃくは、海藻と同じようにエネルギーを考えなくてもよい食品でした。

Bさん(指示エネルギー1800kcal)が作った夕食献立プラン

使える重量	使える単位数(食事指示票による)
ご飯……1単位50g×4単位=200g	「表1」⇒4単位
さんま……1単位×1.7単位=75g さんま……1単位30g×2.5単位=75g	「表3」⇒1.7単位⇒2.5単位 (エネルギーを考えなくてもよい)
大根……40g使う=0.1単位	「表6」⇒全部で0.4単位
れんこん (30g)……「表1」⇒0.3単位 にんじん 合わせて100g⇒0.3単位 いんげん 50g⇒0.2単位 こんにゃく (野菜の重量には含めない) しいたけ 「表3」の食品なので使わない ちくわ	「表6」⇒全部で0.4単位 (エネルギーを考えなくてもよい)
みりん……1単位35g×0.1単位=3g(小さじ $\frac{1}{2}$ 杯)	「調味料」⇒0.1単位分使う
油揚げ5g使う=0.5単位 0.3単位	「表5」⇒0.5単位分使う (「表3」の食品なので使わない)
きゅうり……40g使う=0.1単位	「表6」⇒全部で0.4単位 (エネルギーを考えなくてもよい)
砂糖……1単位20g×0.1単位=2g(小さじ $\frac{2}{3}$ 杯)	(エネルギーを考えなくてもよい) 「調味料」⇒0.1単位分使う
りんご……1単位150g×1単位=150g	「表2」⇒1単位

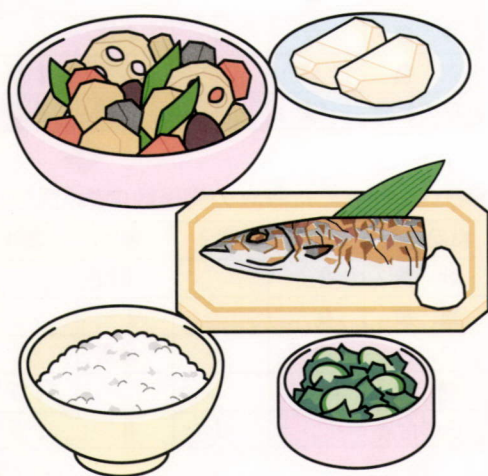
栄養士 Bさん
そうすると、煮物に使う材料で「表6」の食品はにんじんといんげんのおよそ50gになります。なお、ちくわは「表3」の食品ですが、夕食の「表3」はすでに多すぎるので、煮物には使わないことにします。

栄養士 Bさん
はい、わかりました。

栄養士 Bさん
酢の物に入っている油揚げですが、「表5」ではなくて「表3」の食品です。20gで1単位ですから、5g使うとしたら0.3単位ですよ。

栄養士 Bさん
そうか。油揚げという名前前のせいで、「表5」の食品と思い込んでいました。

栄養士 Bさん
ただし、夕食の「表3」が多すぎるので、やはりこの油揚げも、ちくわと同様に使わないことにしましょう。



Bさんが当初立てた献立と修正後の献立

栄養士

では、Bさんの献立を修正したものをまとめてみましょう。この1日の献立では油（表5）を使った料理がなかったため、全体の合計エネルギーもやや少なめになっています。

Aさん

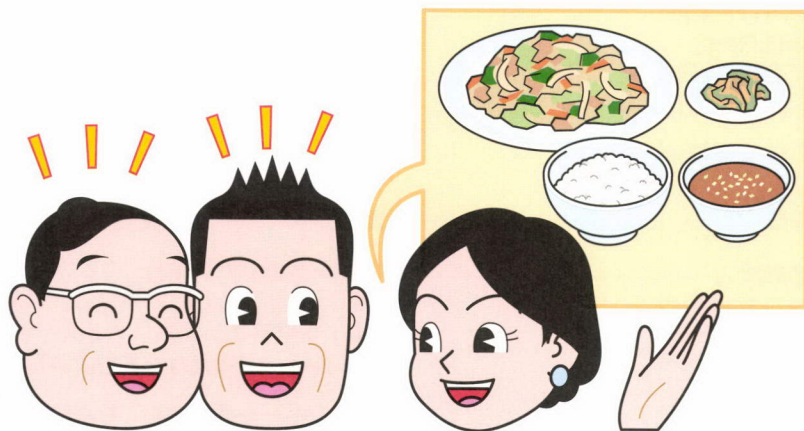
私も外食が多いのですが、和風めん類のほかにおすすめの外食メニューはありませんかね。

栄養士

野菜が多く使われているメニューを選ぶのが1つのポイントになります。中華料理屋さんの肉野菜定食なども野菜が200gほどとれるので、野菜が不足しがちな人にもおすすめです。

Bさん
栄養士

でも、油が多いではありませんか？
中華料理なので、使われている油の量が20g前後と多めですが、今回Bさんが立てた献立のようにほかの食事で油を使わなければだいじょうぶです。使われている肉（表3）も15単位と適量で、バランスのよい外食メニューといえます。ただ、外食メニューでは、ご飯の量がやや多いので調節する必要があります。Bさんのように残すのが苦手な人は、



Bさん

お店の人に頼んで少なめに盛りつけてもらうといいでしょう。
外食が多くなりがちな人は、自宅の食

栄養士

事で油を控えるようにするのもポイントになりそうですね。
おっしゃるとおりです。

■Bさんが立てた献立の単位配分表

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	4		2			0.3	0.3
昼食	4					0.3?	?
夕食	4	1	1.7		0.5	0.5	0.2
間食				1.5			
1日の合計	12	1	3.7	1.5	0.5	1.1?	?



■Bさんが立てた献立の修正後の単位配分表

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	4		1.2			0.3	0.3
昼食	4		1			0.5	0.2
夕食	4.3	1	2.5			0.4	0.2
間食				1.7			
1日の合計	12.3	1	4.7	1.7	-	1.2	0.7

1日の合計=21.6単位(1728kcal)

家族と同じ食事を加減しながら食べてもかまいません

患者さんのための食事を
特別に作る必要はありません

Dさん ちよつとお聞きしていいですか。

栄養士 はい、どうぞ。

Dさん 家族と同じ献立を加減しながら食べて

栄養士 もちろん、かまいません。

一同 えつ！

栄養士 患者さんのために特別に食事を作る

必要はありません。家族と同じ献立で
いいのです。そうすれば、患者さんも家

族とは別の料理を味気なく食べるよう

なこともなくなり、食事療法も長つづ

きしやすくなるでしょう。

Bさん

でも、糖尿病の食事は普通の食事とく
らべると、いろいろ制約があつてむずか
しいのではありませんか。

栄養士

糖尿病の食事は、日本の一般家庭のご
く普通の食事で、特別なものではありません。患者さんの食事も家族とほと
んど同じ献立でいいのですよ。

Aさん

それはそうですが……

栄養士

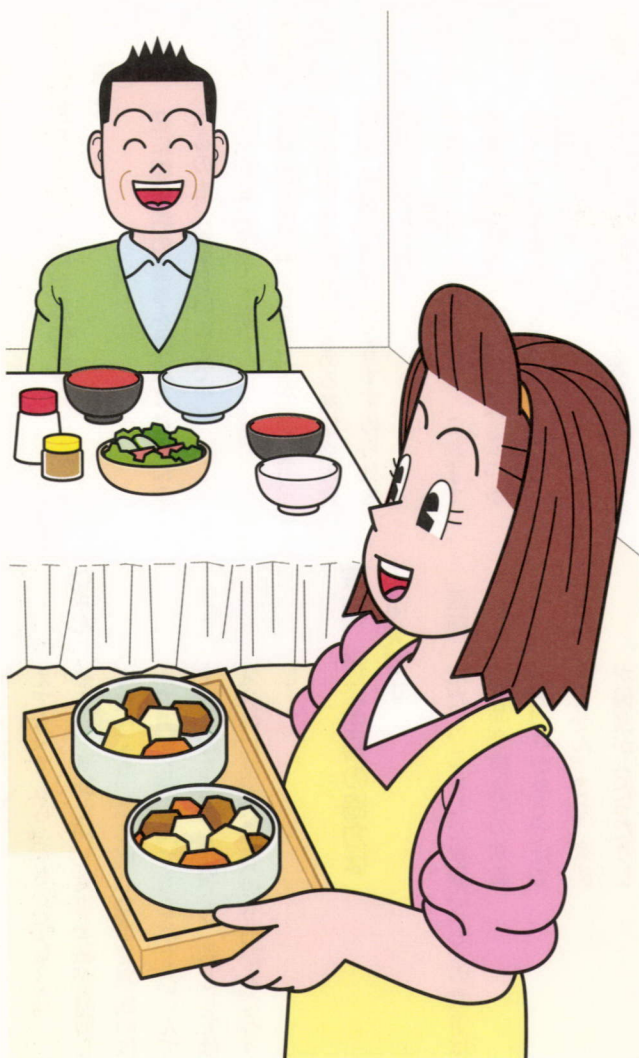
思い出してください、糖尿病の食事は栄
養のバランスと指示エネルギーを一定に
保つことがポイントでしたね。

一同

はい。

栄養士

ですから、そうした普通の献立が患者
さんの指示エネルギーを超えるようであ
れば、調理の際に患者さんの分だけ油
を使わないとか、材料を1種類少なく
するとかすればいいのです。あるいは、で
き上がった料理から指示エネルギーに合
うように何か1つ2つ除いて食べるとか、
全体の量を少なくしてもかまいません。



一同 なるほど！

糖尿病食を家族で食べるのも一法です

栄養士 逆に糖尿病の食事を家族とともに食べるのも、望ましいことです。

Bさん えっ、そうなんですか。

栄養士 はい。以前お話ししましたが、栄養のバランスをしっかりと考えてある糖尿病の食事は、家族のだれにでもすすめられる健康食なんです。

Cさん それはそうでしょうが…… これまで

のわが家の食事をふり返ってみると、かなりバランスが悪いようで、そんなことができるかなあ。

栄養士 もちろん、家族の食事が著しくアンバランスなときは、糖尿病の食事に合わせて家族の食事を徐々に変えていくようにしましょう。

Dさん でも、家族の中に若い人や、食べ盛りの子どもがいたときには、どうすればいいのですか。それに、味つけの面でも、どうしたらいいのでしょうか？

栄養士 家族のほうで量や味つけを調整すればいいのです。たとえば、患者さんが1杯食べるところを、健康な家族は2杯食べるといったように。あるいは、食卓塩やしょうゆを用意しておいて、味つけの

Cさん

面で不満な健康な家族には適当に加えて食べてもらってもいいでしょう。そうか、家族と同じ食事を私が調節して食べても、私と同じ食事を家族のほうで調節して食べてもらってもいいんですね。どちらの方法でも、私としては気分的に楽だな。女房も助かるだろうし……

家族、特に主婦の協力は不可欠です

医師

ただし、こうした家族いつしの食事は『食品交換表』の知識の裏づけがなくてはできません。また、家族が偏食がちだったりしたら無理でしょう。

栄養士

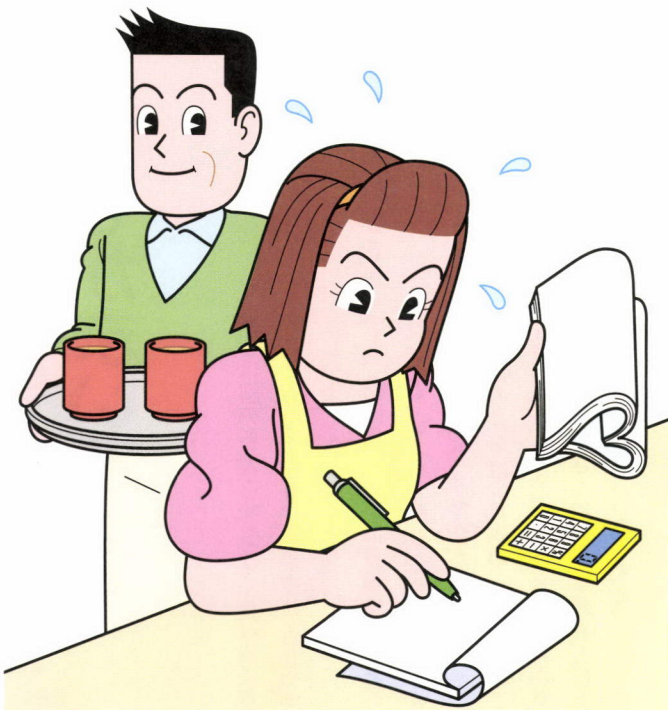
そこでたいせつなのが家族の協力です。特に一家の主婦の理解は欠かせません。多くの場合、食事作りを担っているのは主婦です。患者さん本人が食事療法の知識を持つのは当然ですが、調理担当者である主婦も『食品交換表』を中

Dさん

心とした栄養や調理の知識を身につけていただく必要があります。その点、私自身が主婦で、料理も作るわけですから、食事療法については自信が出てきたわ。

栄養士

Dさんの場合はいいのですが、BさんやCさんのように男性の場合は、糖尿病のコントロールは、奥さんの肩にかかっている部分が非常に多いのは事実です。そのために、BさんとCさんの奥さんには、外来教室で食事療法の講習を別を受けていただいているのです。



C家の朝食をCさん向きに調節すると……

栄養士 では、家族と同じ食事を調節して糖尿病の人の向きに食事を作る練習をしてみましよう。Cさんのご家族が召し上がる朝の献立を、あらかじめ奥さんに立てておいてもらいました。

Cさん 女房もなかなかやるな。

栄養士 Cさん、ご自身の食事指示票と見くらべて、どのように調節しますか？

Cさん はい、よく見くらべてみると…… 家族と同じ献立だと朝から「表3」の食品が23単位もあつて多すぎるかな？

栄養士 そうですね。では、どのように調節しますか？

Cさん ええつと、では、卵焼きを減らすのはどうでしょう？

栄養士 卵焼きを減らすと、「表3」は1単位減つて13単位になりますね。それに、「表5」の油も節約できるので、その分を昼食や夕食に回すことができます。

Cさん 私もBさんと同様、昼は外食になることもあるから、朝食では油を控えておいたほうがよさそうですね。

■C家の朝食の献立例と、その調節

●Cさんは食べない

卵焼き 鶏卵 1個50g
「表3」=1単位
砂糖 小さじ $\frac{1}{2}$ 杯
「調味料」=0.1単位
油 小さじ1杯
「表5」=0.4単位

ほうれんそうのおひたし
ほうれんそう 60g
「表6」=0.2単位
かつお節 少々

ご飯 150g
「表1」=3単位

あじの開き干し 60g
「表3」=1単位

大根おろし 30g
「表6」=0.1単位

みそ汁
にら 40g
「表6」=0.1単位
油揚げ 5g
「表3」=0.3単位
みそ 12g
「調味料」=0.3単位

■Cさん(指示エネルギー1600kcal)の食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日の単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	3		1			0.3	
昼食	4		1.5		合わせて1	0.3	合わせて0.5
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

■Cさん家族の朝食

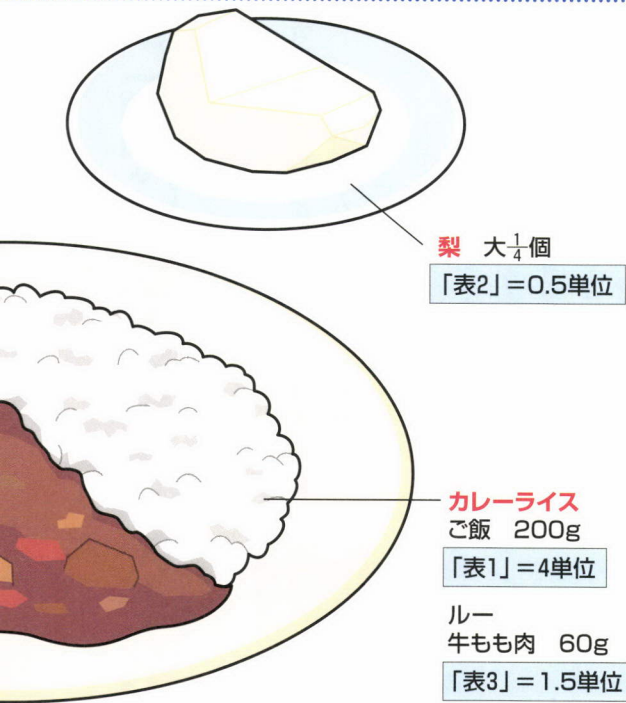
食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		2.3		0.4	0.4	0.4

■Cさん(1600kcal)の朝食(家族の献立を調節したもの)

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食	3		1.3			0.4	0.3

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」による

家族と同じ献立を糖尿病の食事にするための調節法



梨 大 $\frac{1}{4}$ 個

【表2】=0.5単位

カレーライス
ご飯 200g

【表1】=4単位

ルー
牛もも肉 60g

【表3】=1.5単位

じゃがいも 50g
【表1】=0.5単位

玉ねぎ 50g
にんじん 20g

【表6】=0.2単位

おろしりんご 20g
【表2】=0.1単位

カレールー 18g
【調味料】=1.2単位

油 小さじ1杯
【表5】=0.4単位

Cさんは
じゃがいもを食べないか、
じゃがいもを食べて
その分ご飯を減らす

カレールーを以下のように変える
カレールー 9g弱

【調味料】=0.5単位

カレー粉 少々
香辛料 少々
小麦粉 少々

少量なので
エネルギーは
考えなくてよい

(左ページの囲み記事参照)

■Cさん(指示エネルギー1600kcal)の食事指示票

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日の単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
朝食	3		1			0.3	
昼食	4		1.5		合わせて 1	0.3	合わせて 0.5
夕食	4		1.5			0.4	
間食		1		1.5			

食品の分類・単位は日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」による

栄養士

ひきつづいて、夕食を調節していただきますか。献立はカレーライスですね。

Cさん

カレールーはか。でも、どうやって調節したらいいんだろう？

栄養士

カレーのルーには油が多く含まれるので、ほかの料理や食事で油を控えることがポイントです。

Cさん

なるほど。夕飯がカレーのときは昼食は油っぽくない食事にするわけか。この夕食献立で、ほかの料理というところ合わせのサラダのことですね。それに使うマヨネーズはたしか油の仲間

栄養士

間でしたよね。

そうです。「表5」の食品です。ですから、マヨネーズはやめて、ノンオイルのドレッシングを使うようにします。

Cさん

ポン酢でもいいですか？

栄養士

はい。油が入っていないので使えます。レモン果汁などでもいいですね。ルーのほかにカレーライスで調節が必要なのは、「表1」のじゃがいもがあります。

Cさん

そうか、そうか。盛りつけるときにじゃがいもをなしにすればいいのか。はい。そうすれば、「表1」も4単位でおさめますね。

栄養士

Dさん

じゃがいもを食べたいときは、その分ご飯を減らせばよろしいんですね？

栄養士

そのとおりです。同じ表の食品どうして調節すれば問題ありません。

Cさん

単位配分表を見ると、「表3」の食品も2単位あるから少し多いようですね。

栄養士

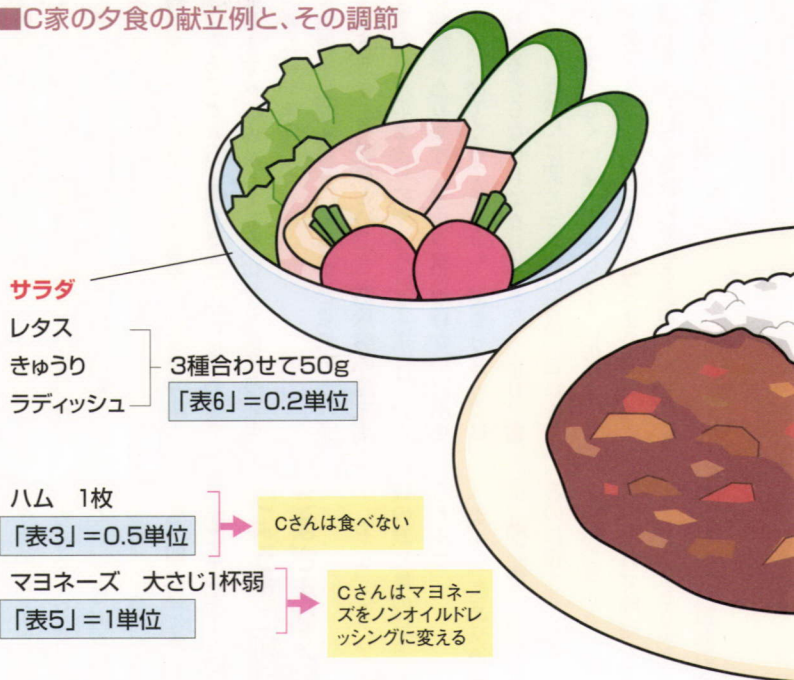
そうですね。サラダのハムをとると「表3」が0.5単位分減るので、ちょうどいいではありませんか。

Cさん

カレーの肉を減らしたくないので、ぜひそうします！

C家の夕食、カレーライス献立をCさん向きに調節すると……

■C家の夕食の献立例と、その調節



サラダ

レタス
きゅうり
ラディッシュ

3種合わせて50g
「表6」=0.2単位

ハム 1枚

「表3」=0.5単位

Cさんは食べない

マヨネーズ 大さじ1杯弱

「表5」=1単位

Cさんはマヨネーズをノンオイルドレッシングに変える

■Cさん家族の夕食(カレーライス献立)

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
カレーライス	4.5	0.6	2		1.4	0.4	1.2

■Cさん(1600kcal)用に調節したカレーライス献立

食品分類	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
カレーライス	4	0.6	1.5		0.4	0.4	0.5

◆糖尿病の人のためのカレールーの使い方とカレーライスの作り方◆

糖尿病の人のためのカレーライス作りのポイントは、カレールーを減らすことです。その減らした分のとろみは小麦粉で補い(2gまでならエネルギーを無視してかまいません)、辛みの不足はカレー粉やエネルギーのない香辛料で補います。

具体的な調理は次のようにします。まず定量の肉と野菜を油で炒めたら、小麦粉を振り入れてさらによく炒めます。そこにカレー粉と、カレーに使われるターメリックやクミンなどの好みの香辛料を適宜加え、スープまたは水を加えて煮ます。材料がやわらかくなったら、定量のカレールーを入れ、とろみが出るまでさらに煮ます。

このカレーライスは、1人分では作りにくいので、家族も同じカレーにします。家族が食べても、おいしいカレーです。

栄養士

ここでカレーのルーに注目してください。実はルーは「調味料」の仲間なのですが、先ほど申し上げたように油が多く含まれるため、ルー1人分です。

Dさん

単位以上になつてしまふんです。あら、そういうえは「調味料」として12単位になつていますね。

栄養士

そうなんです。ルーに脂質が多いため、カレーライスはとかくエネルギーオーバーになりやすいのです。

Cさん

もしかすると、糖尿病の人はカレーライスを食べないほうがいいのかな？

栄養士

いいえ、そんなことはありません。これからルーの脂質をうまく調節する方法をご紹介します(右下の囲み記事参照)。

Cさん

つまり、私用のカレーライスの作り方ということですね。

栄養士

いいえ、Cさん用のカレーというより、ご家族もいっしょに召し上がっていただけのカレーですよ。

Cさん

あつ、わかりました。家族と同じ食事を調節して糖尿病の人の向きに食事にするのではなくて、糖尿病の人の向きに調節した食事を家族といっしょに食べるんですね。

栄養士

そのとおりです。この方法を使えば、ルーは0.5単位にまで落とせます。

市販されている「糖尿病の献立本」のじょうずな利用法

問題点を知ったうえで 利用しましょう

街の本屋さんの家庭医学書コーナーには、糖尿病の食事療法のさまざまな参考書が並んでいます。こうした参考書の内容は、ほとんどの場合、具体的な料理を紹介した献立集です。1200、1400、1600、1800^{kcal}などといったエネルギーごとに、さまざまな料理が美しいカラー写真で掲載されています。

こうした市販の献立集を利用することは、けっこう悪いことではありません。ただし、いくつか問題があります。

糖尿病はアンバランスな食事や過食が発病の一因になることから、患者さんの中には、今までの食事をすべて否定して新規にやり直そうと考えるかたがいます。

食生活を見直そうという姿勢と意気込みは評価できますが、だからといって、糖尿病の献立集を見て毎日そのとおりにやろうとするのは、いささか無理があります。日ごろ食べつけない材料を使う必要も出てくるでしょうし、あまり好みではない料理も作らなければなりません。つまり、食習慣はそう簡単には変えられないため、これまでの食事と大きく違いが生じやすいのです。また、自分はそのとおりに作って食べようと考えると、家族がいれば、家族の好みを無視するわけにいかないでしょう。

また本を見てそのとおりに材料をそろえて作ると、必ず余る材料が出てきます。その使い回しを考えて編集されている献立集はごくまれです。

人によって、朝はパンがよいとかご飯がよいとか、あるいは昼食は外食になる、ふだんの日の夕食は忙しくてそう手はかけられないなど、食事についてはさまざまな事情があるものです。そうした事情を棚に上げて本のとおりに行おうとすると、長くつづけることが非常に困難になります。

夕食の献立だけ本のとおりに作ろう、ということもあるでしょう。しかし、糖尿病の献立集はたいてい「1日何カロリー」という基準で献立が立てられているので、そのうちの夕食だけをまねしても、朝と昼に食べたものと合計してあなたの指示エネルギーと同じになるとは限りません。

じょうずに利用すれば さまざまなメリットが得られます

しかし、こうした問題点を承知しておけば、市販の献立集のじょうずな利用法は、いくつか考えられます。

まず、『食品交換表』の使い方に慣れないうちは、糖尿病の食事とはどんなものなのかを理解するのに役立ちます。

指示エネルギーが1日たった1200^{kcal}と医師にいわれて暗澹たる気持ちで献立集を開いてみると、1200^{kcal}だっけっこう食べられることがわかります（撮影の仕方による目の錯覚もあるか

もしれませんが）。また、肉や油を使った料理だとして、食べてもよいことがわかります。このように、単にページをながめたり、好みの献立だけでも実際に作ってみたりするうちに、糖尿病の食事に対する不安感や恐怖感がやわらいできます。

『食品交換表』の使い方や糖尿病の食事に少し慣れてきたら、献立集の料理を自分の食事指示票と照らし合わせながら検討してみます。ページを繰るうちに、主菜（表3）の食品を決めるのに大きなヒントが得られるでしょう。

単位計算の手間を考えると、とかくいつも同じ材料や調理法、ひいては同じ献立に偏りがちなものです。そんなとき、市販の献立集を見て旬の材料をとり入れるなど参考にすれば、指示エネルギーの範囲内でも変化のある食事が楽しめます。

糖尿病の献立集には、一般の献立集とくらべて低エネルギーの料理がたくさん紹介されています。すなわち、極端に多くの油を使った料理は掲載されてはおらず、見た目は普通の料理と同じでも油を節約した調理法になっていたり、低エネルギーの材料を使って作られていたり、低カロリーでボリュームのある料理などがのせられているのです。こうしたアイデアは、市販の献立集ならではの役立ち情報で、大いに参考にしたいものです。

ただし、記載された分量どおり作ってしまうと、エネルギーオーバーになることもあります。そこで、掲載されている材料に対しては、いつも自分の食事指示票の指示単位と照合し、『食品交

換表』で重量をチェックしながら使うのが、じょうずな利用法です。

こんな献立集をおすすめします

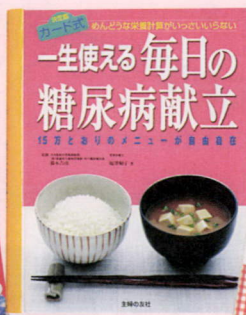
では、数ある献立集の中から、どんな本を選べばよいのでしょうか？

これについては、筆者（鈴木）が監修したいくつかの書籍がありますので、「参考になさったらいかでしよう（下の写真参照）。

これらの本は、献立の要素である「おかず」を交換することに着目して、使いやすく構成されています。つまり、主食の量は、各指示エネルギーごとに決めてあり、「おかず」の「主菜」「副菜」「もう一品」については、利用者の好みに合わせ一定のルールに従って自由に交換できるようにしてあるのです。こうした特徴から、「おかず」の組み合わせパターンは10万とおり以上になり、変化に富んだ献立を作ることができます。

医歯薬出版の書籍では、『食品交換表』を利用した「表分類」を利用しています。主婦の友社の本は、初心者にも使いやすく、できるだけやさしく使えるように工夫されています。

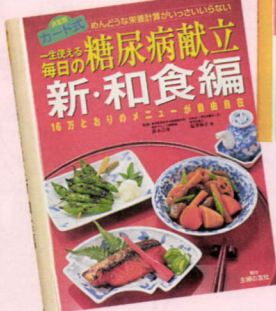
なお、糖尿病の食事療法を立体的にすすめるうえで、こうした献立集の利用と並んで、86ページでもふれた糖尿病食の宅配サービスを利用するのも一法です。宅配サービスは近年、非常に発達してきており、最近では、「食材お届けメニュー」「冷凍調理済みメニュー」「冷蔵調理済みメニュー」などといったように、選択肢も広がっています。なかでも「調理済みメニュー」は、調理する



『カード式 一生使える毎日の糖尿病献立』
(鈴木吉彦監修・塩澤和子著、主婦の友社)



『3連式 食品交換表による料理交換カード らくらく選べる糖尿病の献立』
(鈴木吉彦監修・忍田聡子著、医歯薬出版)



『カード式 一生使える毎日の糖尿病献立 新・和食編』
(鈴木吉彦監修・塩澤和子著、主婦の友社)

ただし、『食品交換表』をマスターするためには、できるだけ「食材お届けメニュー」をおすすめします。どのような食品が、どの程度の分量になったら、どのくらいのエネルギーになるかを把握するうえで、実際の食材に接して実感する習慣をつけることがたいせつだからです。

最近では、ホームページからも申し込みができます。ちなみに、そうした宅配サービスのホームページの一例を紹介しておきましょう。

【参考URL】<http://www.taiheifamilyset.com/>



『カード式 一生使える毎日の糖尿病献立』の中のページ

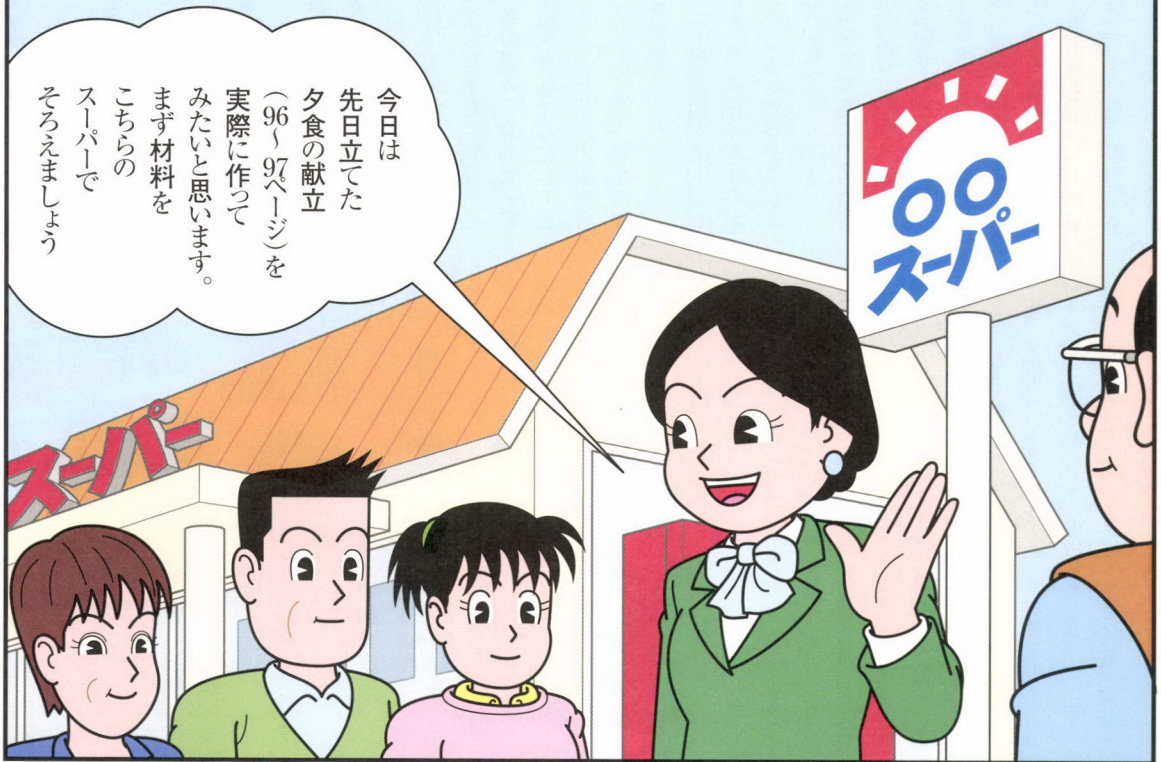


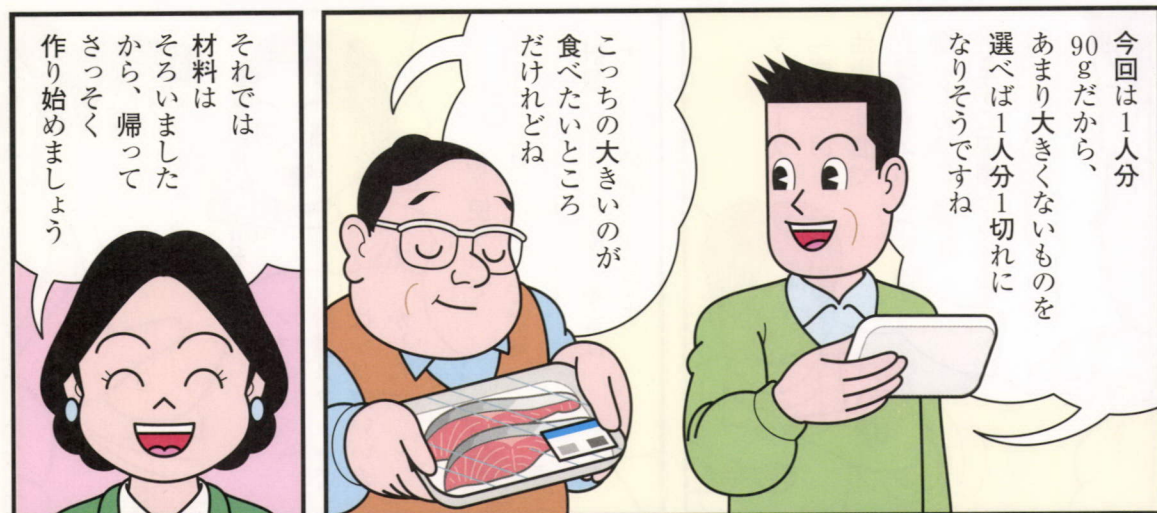
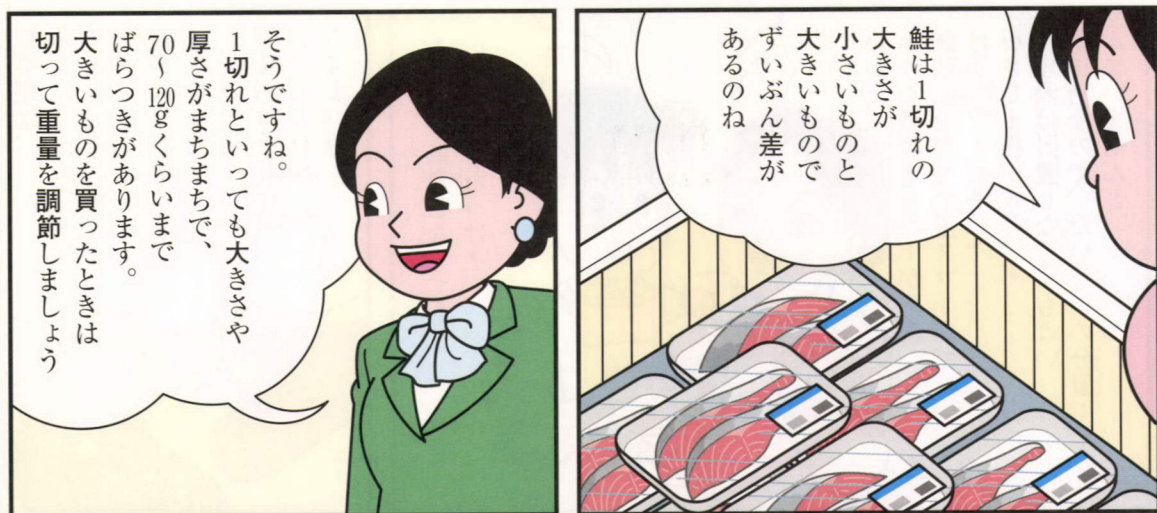
『3連式 食品交換表による料理交換カード らくらく選べる糖尿病の献立』の中のページ

< 劇画で見る調理実習 >

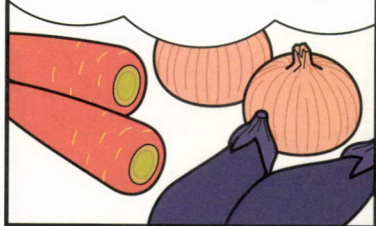
実際に献立を作ってみましょう

Aさん、Bさん、Cさん、Dさんは、96～97ページで勉強した
指示単位1600kcalの夕食献立の調理に挑戦しますが……





野菜類は、みなさん4人ですから4人分の合計量ではかってください。野菜はそう厳密にはからなくてもかまいません。調味料はそれぞれきっちりはかってみましょう



みりんは計量しなくてもいいんじゃないっけ？

いいえ、みりんはエネルギーがある調味料なので計量スプーンではかってください。小さじ1杯が6gです。料理酒は計量しなくてもよい調味料なので、だいたいの分量でかまいませんよ



マヨネーズも計量スプーンではかればいいのかしら？

4人分で40g使うので、小皿に入れてはかりで計量してもいいと思います。計量スプーンを使う場合は大さじ1杯弱で10gです



マヨネーズは「表5」の油脂の仲間です。少量でもエネルギーが高いため、しっかりと計量する習慣をつけるようにしましょう

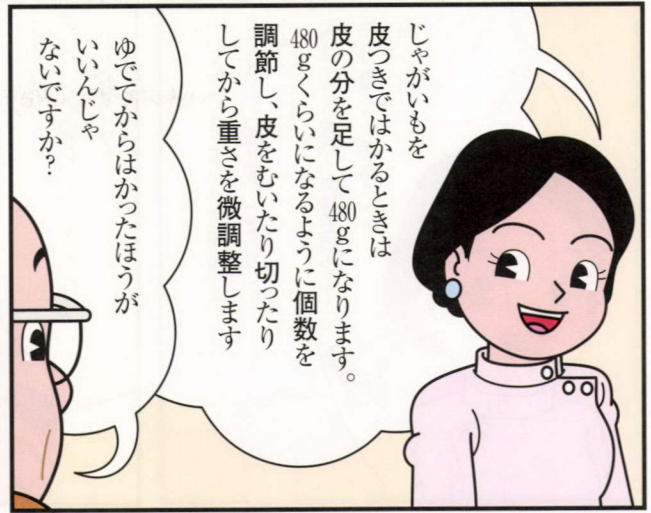
みそは4人分で約50gですが、これはどうやってはかりましょうか？

50gくらいならはかりで計量していいですよ。計量スプーンではかるときは、みそは大さじ1杯で18gになります



じゃがいもは4人分で440gですが、ちようどいいのがなかったのでもめに買ってきました。1個ずつ大きさが違うし、どうしたらいいのかな？





さて、煮物を分けますか。
1人分は鶏肉 20g に大根 60g、
にんじん 10g の合計 90g だから…

あれ？
煮汁は計量をどう考えれば
いいんだろう？

いいえ、でき上がった料理は
1人分ずつ計量しなくても
いいんです。
肉は切れ数で、野菜類や汁は
目分量で4等分に
盛りつけて
ください

それにしても、
どの料理も量が
減っちゃったなあ

食品は加熱するとたいいてい
重さが減ります。
水分が蒸発したと
考えてください

肉のソテーなどは
生とくらべるとだいたい7〜8割
くらいの重さになります。
魚は1尾まるごとなら
大きさはあまり変わりませんが、
切り身だと加熱後はひとまわり
小さくなります

ようやく
食べられる。
とにかくはかる
ことを習慣に
すること
ですね

料理もやってみれば
けっこう楽しいもの
ですね

これからは
女房まかせに
しないで
僕もやって
みようかな

Q5

指示エネルギーの食事では、おなかですいてたまりません。がまんできないときは食べてもいいですか？

A

おなか異常にすくというのは、11ページでもお話ししたように糖尿病の一症状です。治療開始後も、糖尿病のコントロールが悪化して血糖が高くなると、この異常な空腹感を感じることがあります。空腹感のままほしただけ食べれば、ますます血糖が高くなって病気がさらに悪くなり、脱力感が強くなるため不安になって食欲はいっそう高まるという悪循環に陥りがちになります。こんな悪循環を防ぐためにも、定期的に病院へ行って医師の診断を受けることがたいせつです。

こうした高血糖による空腹感ではなく、医師に指示された食事療法を実行してみたところ、おなかですいて困るというようなケースは決して少なくありません。これは、いわば、やせなければならぬときに感じる空腹感です。糖尿病発症前に多食だった人が、減量のため指示エネルギーという形で食べる量を減らすと、空腹感があらわれてくるのです。特に食事療法を始めたばかりのころは、空腹感との闘いになります。



す。おなかですいて眠れなかった、という話も珍しくありません。

しかし、それを過ぎると不思議とおなかですかなくなりします。「胃が小さくなった」などとよくいいます。が、それよりも食事療法を守ったことによつて血糖値が下がったのが大きな理由の1つと考えられます。

食事療法をきちんと守って血糖値がコントロールされているにもかかわらず空腹感に悩まされるときは、主治医に相談してみることです。がまんできないことは長つづきするわけがありません。そのうちいやになつて、食事療法を途中でやめてしまふことにもなるでしょう。これではなんにもなりません。食事の量が適正かどうかなど、よく主治医と話し合つてみることでです。場合によっては、糖尿病の病態の悪さ、たとえば大脳の食欲中枢の異常が、こうしたばげしい空腹感を招いているとも考えられます。

医師と相談をしても特に問題がなければ、指示エネルギーで満腹感を得るための工夫をするようにしましょう。

その工夫のポイントは、エネルギー

の低い食品をじょうずに利用することです。

たとえば、食事の最初に薄味のスープや汁物を飲む、あるいは野菜サラダや生野菜を食べるといったことでもよいでしょう。汁の具には海藻や、きのこ類などカロリーが少ないものをたくさん入れるとか、こんにやくを大いに利用するのもおすすめです。つまり、低エネルギーの食品で食事のボリュームをもたせるようにするのがよいです。

もう1つたいせつなことは、食物はゆつくりと、よくかんで食べるということです。

こうしたことに気をくばって、少しずつ地道に努力してみましょう。初めのころは厳しいと感じるかもしれませんが、必ず少しずつ体が慣れてきます。

なお、がまんできないとばかりに衝動的に食べることはできるだけ避けてください。万が一食へしまつたときは、その食べ方が習慣にならないよう十分に注意しないと、とり返しがつかなくなつてしまいます。

q6

指示エネルギーどおりの食事を
つづけても、まだ太るのですが…

A

原因は3つ考えられます。1つは、指示エネルギー

以外に食べているということ、患者さんの中には、食事とは朝、昼、夕の3食のことで、それ

A

それは、一見、合理的なようですが、実はよくありません。

うした異常な高血糖を1日でも起こすと、たとえ翌日食事を減らしたとしても、もはやとり返しがつきません。ですから、1日1日、指示エネルギーを確実に守り、まじめに食事療法を行ってください。

万が一食べすぎてしまったときは、すぐ次の食事はふだんよりやや少なめにするとしても、その次の食事はふだんどおりに戻して、できるだけすみやかにふだんと同じ食事のペースを回復するようにします。

朝、昼、夕の3食のことで、それ以外の飲食は食事ではないと勘違いしている人が意外に多いのです。1日3食は指示エネルギーのとおりでも、ちょこちょこ間食をしていれば、当然エネルギーオーバーになります。口にしているのはすべて食事だと考えてください。

2つ目は、指示エネルギーが多すぎることです。主治医や担当医と相談して指示エネルギーを減らしてもらいます。3つ目は、自分では指示エネルギーどおりのつもりでも、実際はエネルギーが多い食事になっている可能性があるということ、もう一度『食品交換表』で確認しながら、食品を計量してみましよう。外食やテイクアウト食品が多い食事、指示エネルギーが守りにくくなる原因です。

糖尿病の食事療法は、その日その日の血糖値をコントロールするためのものです。したがって、翌日に繰り越すことはできません。前日に食べすぎて、あるいは食べる量が少なくても、その分を次の日に持ち越し、相殺して調整することはできないのです。

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

2つ目は、指示エネルギーが多すぎることです。主治医や担当医と相談して指示エネルギーを減らしてもらいます。3つ目は、自分では指示エネルギー

糖尿病の食事療法は、その日その日の血糖値をコントロールするためのものです。したがって、翌日に繰り越すことはできません。前日に食べすぎて、あるいは食べる量が少なくても、その分を次の日に持ち越し、相殺して調整することはできないのです。

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

2つ目は、指示エネルギーが多すぎることです。主治医や担当医と相談して指示エネルギーを減らしてもらいます。3つ目は、自分では指示エネルギー

糖尿病の食事療法は、その日その日の血糖値をコントロールするためのものです。したがって、翌日に繰り越すことはできません。前日に食べすぎて、あるいは食べる量が少なくても、その分を次の日に持ち越し、相殺して調整することはできないのです。

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

ふだんより食べすぎると、血糖はふだんよりずっと高くなります。こ

q8

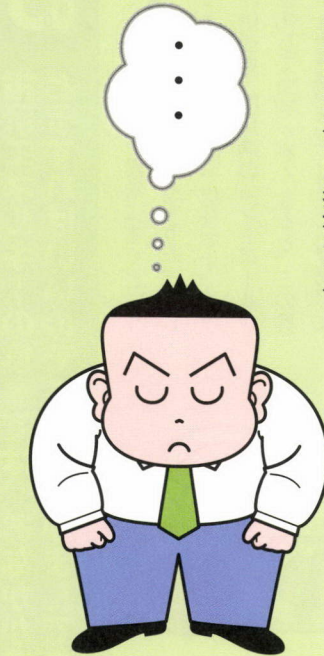
食べすぎて余分にエネルギーをとっても、運動してそのエネルギーを消費すればいいのではないですか？

A

だれもが考えることではあります。しかし、運動によるエ

めでない限りはなりません。

めでない限りはなりません。



ネルギーの消費量は、苦勞のわりには意外と少ないのです。たとえばケイキ1個を全部食べるか、あるいはビール1本をすべて飲んだとして、そのエネルギーを消費するためには約1時間半から2時間ずっと歩きつ

めでない限りはなりません。

めでない限りはなりません。

第5章

安心してとれる食品と
特にとりすぎに注意したい食品

糖尿病の人が食べてもいい食品、悪い食品はあるのでしょうか？

医師

久しぶりに病院の外に出られて、みなさん、いかがでしたか。

Cさん

教育入院の講義で教えてもらった内容が頭にあるもんだから、何か食べようとしても、気にかかつてしまつて。(笑)

Dさん

家に戻つて自分で食事療法を実行してみると、これまでになげなく食べていた食品でも、なにかと疑問が出てきますね。

Aさん

そうそう、Dさんがおっしゃるとおり、食品に対して疑問というか、不安がわきますね。

医師

みなさん、外泊日には食生活のうえでいろいろな経験がされたようですね。それでは、おひとりずつ、疑問がありましたら発表していただけますか。まずDさんから、どんな疑問をお持ちになったのでしょうか？

Dさん

スーパーに買い物に行つてあらためて気づいたんですけど、近ごろはインスタント食品が多いですね。糖尿病の人は、こうしたインスタント食品や調理済みの

医師

市販食品を食べてもいいのでしょうか。なるほど、もつともな疑問ですね。次にAさんはいかがですか。

Aさん

糖尿病の人は甘いもの、たとえばお菓子なんかを食べてもいいのでしょうか。

医師

なるほど、砂糖や砂糖をたくさん使った食品の問題ですね。Aさん、ほかに何かありますか。

Aさん

はい、ええと、果物の缶詰めや市販のジュース類はとつてもいいのでしょうか。

医師

Aさん、質問は以上でよろしいですか。次にCさん、何か疑問はありますか。

Cさん

しょうゆや食塩などはエネルギーを無視してもいい調味料でしたよね。そうすると、好みの量だけ使つてもいいのでしょうか。

医師

はい、その問題についても、のちほどお答えしましょう。Cさん、ほかにはありませんか。

Cさん

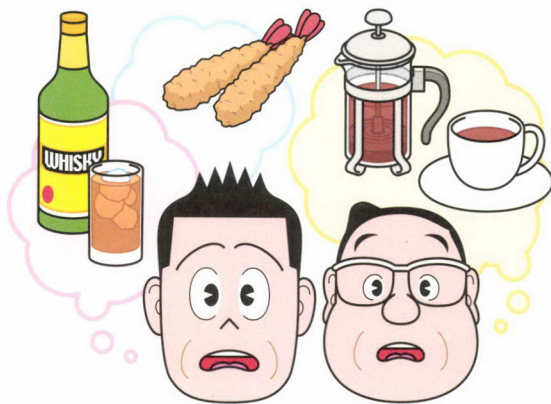
お酒は飲んではいけなひのですか。それから、コーヒーや紅茶は飲まないほうがいいのでしょうか。もう一つ、香辛料は

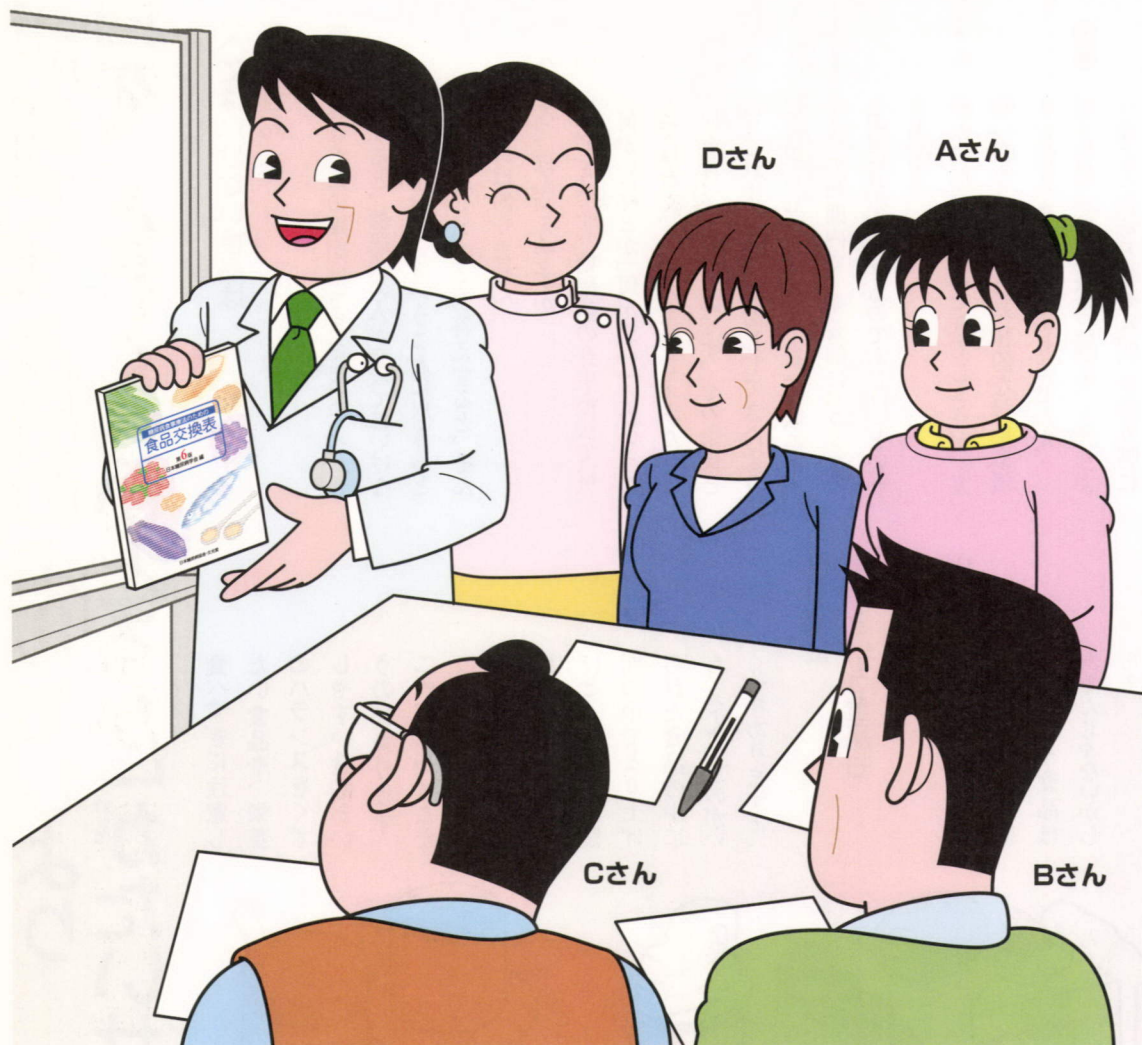
医師

使つてもいいのですか。はい、わかりました。最後に、Bさん、お願いします。

Bさん

私も晩酌が習慣で、これまでウイスキーや焼酎を愛飲してきました。糖尿病に悪いのは日本酒やビールなどの醸造酒であつて、ウイスキーや焼酎などの蒸留酒ならさしつかえないとよく聞きますが、どうなのでしょう。それから





医師

うーつ、私は揚げ物が好きなんです。でも、フライや天ぷらはかなり油を吸っているそうで、1人分の吸油量は、食事指示票の「表5」の指示単位を軽くオーバーしそうです。実際はどうなんでしょう。もし、オーバーしていたら、フライや天ぷらは食べないほうがいいのですか。そうですね、それらの問題も、のちほど説明しましょう。みなさん、ほかに何かありますか。

Dさん

揚げ物との関連でお聞きしたいんですけど、油脂類は植物性のほうがいいんでしょうか。それともうーつ、これも人から聞いたのですが、玄米は白米よりも糖尿病によいのですか。

医師

はい、わかりました。ほかには……

Aさん

さっきの疑問のつづきになりそうですが、糖尿病の食事療法での「間食」って、一般の「おやつ」とは違う考え方のようですね。どう間食をとったらいいか知りたいです。それと、食物繊維を多くとると、糖尿病によいと聞きました。その理由も教えていただけませんか。

医師

はい、よくわかりました。みなさん、さまざまな疑問をお持ちですね。では、のちほどそうした疑問を解決しながら、『食品交換表』の各「表」の食品を、もう一度見直してみしましょう。

糖尿病では食品のよしあしより「何を、どれくらいとるか」がたいせつです

食べてはいけない食品は
ありません

医師

みなさんの疑問はさまざまですが、要約すると、糖尿病の人が食べてはいけない食品は何か、ということに尽きると思います。さっそくお答えすると、そんなものはありません。

Cさん

医師

えつ、ほんとうですか。ほんとうです。糖尿病の食事療法では、「何が悪い」とか「何が悪い」とかいうことではなく、一定の条件さえ満たせば「何を食べてもいい」のです。その条件とは、これまで再三お話ししてきたように、「限られたエネルギー量（指示エネルギー）の範囲内で、栄養的にバランスのとれた食事ができるのであれば」ということです。

Dさん

確かに原理的にはそうでしょうが、実際の食生活の場では具体的な禁止事項がいろいろあるのではありませんか。

医師

何々を食べるのは厳重に禁止、というようなことはありませんが、やはり特に

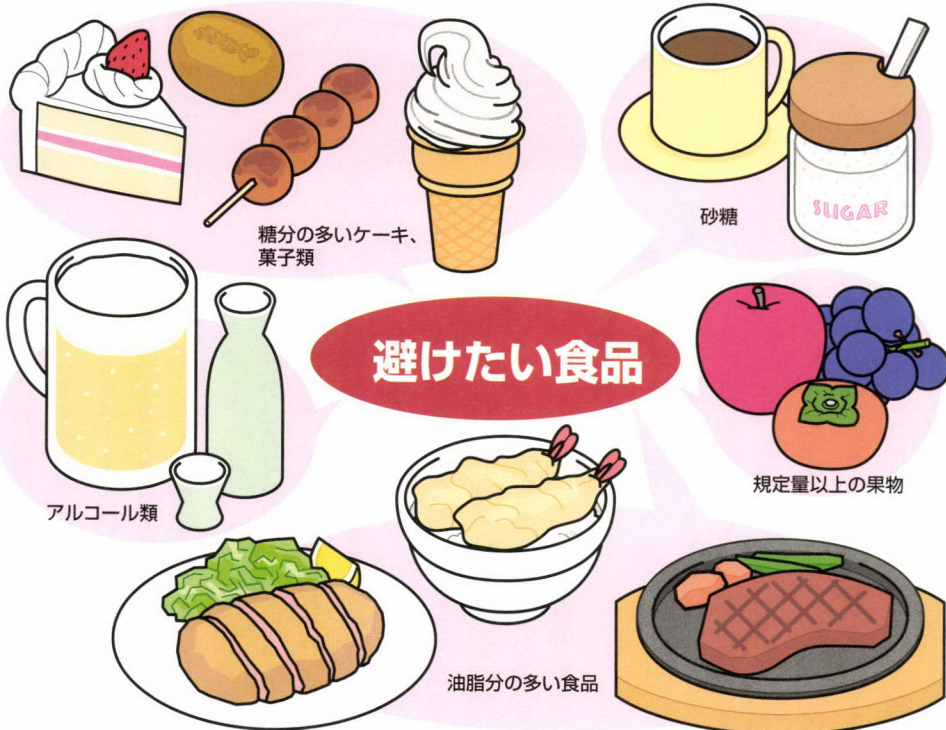
糖尿病に
よいという食品も
ありません

Dさん

そういう食品とは反対に、糖尿病によいという食品はあるんじゃないかしら？

食べすぎに注意したい食品や、栄養のバランスをくずしやすい食品というのがあります。このため、できるだけ避けてほしい、控えてほしいということもあります。先ほど、みなさんの疑問の中でとり上げられた食品の中にも、そんなものはいくつかありますよ。

避けたい食品



医師

わりあい安心して食べられる食品というのがあります。しかし、これを食べれば糖尿病が改善する、治るという意味で「よい食品」は一つもありません。確かに、糖尿病によいという食品や薬草などのいわゆる民間療法は昔からたくさん伝えられています。その1例を下の表に示してみました。ところが、これらには糖尿病を改善したり、治すものはいくつもあります。そもそも、こんなに効かないことを意味しています。もしほんとに効くのなら、その療法はよい方法として医療でも使われているはずですが、そういう事実はありません。糖尿病は長期間の治療を要する病気なので、一部の患者さんは医師の指示する治療法だけでは満足できず、こうした民間療法に手を出されるのでしょうか。しかし、そうした人たちのほとんどすべてが結局は効かないとわかってやめてしまうようです。

Bさん

そういう民間療法というか俗信とは別に、最近は糖尿病食品というのがありますね。ああいうのはどうなんですか。

医師

糖尿病の人のための食品というと、それを食べれば糖尿病がよくなる、あるいは

いくら食べてもよいと思ひ込む人がいるようですが、これも大きな誤りです。糖尿病食品といっても、砂糖を使わずにエネルギーの少ない甘味料を使っていると

いった程度のもので、多く食べればやはりエネルギーを超過することになります。

Bさん

私の知り合いで、民間療法的な方法で糖尿病がよくなった人がいますが……

医師

民間療法でよい結果が得られたというの、どんな方法による場合でもその背景には実は食事療法がきちんと行われていて、運動への配慮も十分になされていたという事実があるのです。いずれにせよ、民間療法はお金がかかるわりには成功率が低く、すすめられません。

食べる量に制限のない食品はありません

Cさん

食べていい、悪いではなくて、いくら食べてもいい食品というのはあるのですか。

栄養士

ありますよ。先日お話しした「表6」の海藻、きのこ、こんにゃくです。

Dさん

そうそう、そうでしたね。献立作りのとき、エネルギー量を計算しませんでしたね。

栄養士

空腹感を満たしたとき、あるいは満

■糖尿病に効くとされるさまざまな民間療法

薬草、生薬、漢方薬	くこ、たらのき、ふじばかま、じおう(地黄)、ぶし(附子)、クロレラなど
草の根や木の皮	かきどおし(連銭草)、桑の葉、みかんの皮、レモンの皮、いばらいちご、すぎな
飲食物	ごま、かぼちゃ、コンフリー、はちみつ、ローヤルゼリー、大豆、あずき、そば粉、おかゆ、朝鮮人参、緑茶、番茶、ウーロン茶、紅茶きのこ、にんにく、キャベツのエキス、カキエキス、酢大豆、プロテイン、米ぬか
化学物質	アスピリン、オキザロ酢酸、カルシウム塩(メジコウ酸カルシウム、メソ酒石酸カルシウム)

腹感を得たいときに、こうした食品は確かに便利です。しかし、満腹するくせをつけるのはよいことではありません。それに海藻やきのこばかりを食べても、結局は飽きてしまいがちです。食事がさびしいときに海藻やきのこでもう一品おかずを作るといったように、献立の中にじょうずにとり入れていただきたいものです。ただし、調味料の使い方によってはエネルギーが高くなってしまうので注意が必要です。

「表1」で気になる食品

パンの種類や市販のギョーザの皮に注意

玄米は白米よりも
糖尿病にいい？

栄養士 これから、食事療法のうえで注意した

い食品や、献立を立てるとき扱いに気をつけたい食品について、お話ししていきます。その中で、先ほどのみなさんの疑問にもお答えしていきます。便宜上、『食品交換表』の食品分類の順序で考えていきます。まず「表1」からです。「表1」といえば、先ほどDさんから玄米についての質問が出ていましたね。

Dさん

はい、玄米は白米より糖尿病によいのかどうかお尋ねしました。

栄養士

さっそくお答えしましょう。玄米も精白米も、含まれている糖質の量にそれほど差はありませんし、エネルギーの面でもたいして違いはありません。つまり、玄米1単位あたりの重量は精白米と同じと考えます。ただ、玄米は精白米にくらべて2つの大きな特徴があります。1つは、精白米にくらべてビタミンB群

が多く含まれていること、もう1つは、玄米にはかなりの量の食物繊維が含まれていることです。食物繊維は、糖尿病によい働きをすることが知られています。このため、同じ量を食べるなら食物繊維の多い玄米のほうがよいことになります。しかし、消化や風味の点から考えると、無理に玄米にする必要はありません。

一口にパンといっても種類によって
エネルギーに違いがあります

栄養士

お米の話が出ましたので主食類について考えてみましょう。まずパン類ですが、みなさん、パンについて疑問はありませんか。

一同

Aさん

うーん、そういうわけでも……
そうそう、パンといっても種類はいろいろありますよね。クロワッサンやバターロールなんかはエネルギーの面ではどうなんでしょうか。

栄養士

いい点に気づきましたね。確かにクロ

■パン類の1単位あたり重量と常用量の単位数

パンの種類	1単位あたり重量	常用量とその重さ	単位
食パン	30g	1斤6枚切り1枚(60g)	2単位
バターロール	25g	小1個(30g)	1.2単位
フランスパン	30g	1切れ(30g)	1単位
ぶどうパン	30g	小1個(35g)	1.2単位
ハンバーガー用パン	30g	1個(60g)	2単位
イングリッシュマフィン	30g	1個(60g)	2単位
ライ麦パン	30g	1切れ(30g)	1単位
クロワッサン	20g	中1個(40g)	2単位
プリオシュ	20g	中1個(40g)	2単位
乾パン	20g	11個(20g)	1単位

ワッサンやバターロールはバターなどがたくさん使われているので、普通の食パンよりエネルギーが高いことは想像がつきます。『食品交換表』を見てみましょう。29ページに掲載されています。クロワッサンは20gで1単位、バターロールは25gで1単位ですね。やはり食パンの1

■菓子パン1個あたりのエネルギー量の目安

ジャムパン	330kcal
あんパン	270kcal
チョココロネ	250kcal
メロンパン	340kcal
ペストリー	320kcal
イーストドーナツ	190kcal
カレーパン	320kcal
ハンバーガー	250kcal

栄養士 Dさん この早見表に示されているパンは、「表1」の食品と交換できるものですよ。では、あんパンやメロンパンなんかはどうなんでしょう。交換できるのですか。いわゆる菓子パンの扱いですね。菓子パンは、パンというものの、むしろお菓子と考えます。ですから『食品交換表』でも「し好食品」として分類されています。つまり、「表1」の食品とは交換できません。主食扱いはできないのです。

菓子パンは「表1」ではありません

単位30gに比べて重量が少ない、つまりエネルギーが高いということになります。『食品交換表』にのっていないパンをも含めて、目安量と単位の早見表を示しておきましょう(前ページ参照)。

市販のギョーザの皮などは「表1」です

栄養士 Dさん 家でよく利用するものに、できあいのギョーザの皮があるのですが、あれは「表1」の食品なのですか。

市販品のギョーザとシューマイは、『食品交換表』87ページの「インスタント食品・調理加工食品」の1項目(冷凍もの)として掲載されていますが、それぞれの皮は小麦粉を原料に作られているのですから、「表1」の食品と考えます。食べる量によって主食と交換する必要があります。『食品交換表』によると、ギョーザの皮は1枚0.2〜0.3単位、シューマイの皮は1枚0.1

■市販のギョーザの皮などのエネルギー量

こうした食品を利用するときは、この表に示したエネルギー量や単位を参考にして、エネルギー計算(単位計算)を行うようにします

1枚あたり	
ギョーザの皮	約20 kcal (0.2~0.3単位)
春巻きの皮	約35 kcal (0.4~0.5単位)
シューマイの皮	約10 kcal (0.1~0.2単位)
ワンタンの皮	約12 kcal (0.1~0.2単位)

主食以外の「表1」食品も積極的にとりま

栄養士 Bさん 「表1」には主食になる食品だけでなく、いも類や豆類、炭水化物の多い野菜も含まれています。こうした食品は、主食の単位を減らしてでもとったほうがいいのです。

「表1」の指示エネルギーは、とかく、ほとんどが主食に回ってしまうことが多いものです。また、いも類や豆類、かぼちゃなどは、「表6」の野菜を別ワケでとることもあって、ともすれば見落としがちです。しかし、これらの食品はビタミンや食物繊維が豊富で、体にはとてもよい食品です。やはり、主食のご飯などの一部と交換して、積極的に食べていただきたいものです。

Aさん 0.2単位となっています。

お店には、ワンタンの皮や春巻きの皮も売られていますが、これらも「表1」の食品ですよ。

栄養士 そうです。

Aさん それぞれ1枚あたり何単位ですか。

「食品交換表」にはのっていませんが、標準的な大きさのもので、ワンタンの皮は1枚0.1〜0.2単位、春巻きの皮は1枚0.4〜0.5単位になります。

栄養士

「表2」で気になる食品

天然果汁や缶詰めの果物、ジャムのとり方

栄養士

「表2」で気になる食品というと、先ほどAさんが疑問としてあげられた果物の加工品ということになりますね。

Aさん

はい。これまでジュース類をよく飲んできたので気になって……特に近ごろは天然果汁100%のジュースがふえていますが、こういうのは飲んでもいいのですか。果物のかわりになるのでしょうか。

栄養士

天然果汁100%のジュースは、『食品交換表』では「し好食品」に分類されており、果物のかわりにはなりません。また、フルーツジュースには、味をよくするために砂糖が添加されている場合もある



Aさん

ので、避けたほうがよい食品です。ということとは、果汁30%入りという市販のジュースも当然避けたほうがいいんでしょうね。

栄養士

はい。かなりの量の甘味料が添加されていて、果物とはほど遠い食品です。できるだけ飲まないようにしてください。果汁50%入りも同様に考えます。

Bさん

では、Aさんの質問にもあった果物の缶詰めはどうなんでしょうか。果物のかわりになるのですか。

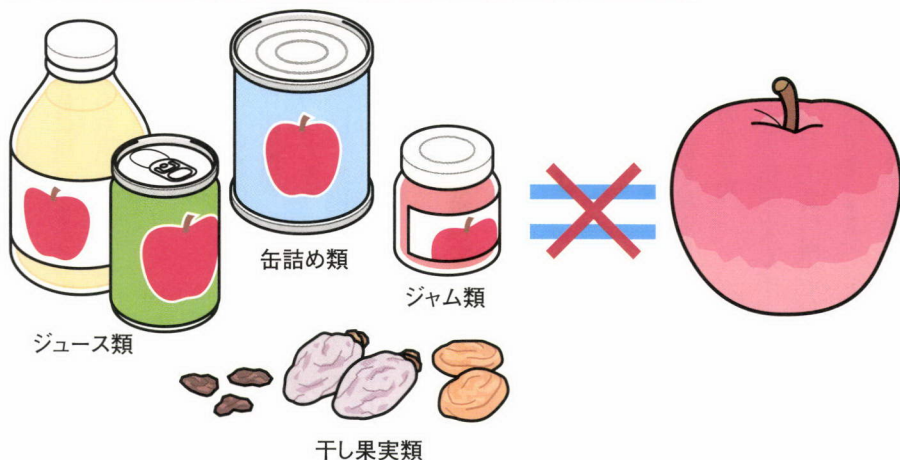
栄養士

『食品交換表』では、果物類缶詰めは「し好食品」として90ページにのっています。ですから、「表2」の果物類としては食べられないことになります。果物はできるだけ加工品ではなく、旬の新鮮なものを食べるようにしましょう。先日の献立作りのときに、ジャムも糖尿病には好ましくないというお話をされていましたが……

栄養士

多量の砂糖が使われているので、基本的には避けていただきたい食品ですね。

■果物の加工品は生の果物とは別物と考えたほうが無難です



「表3」で気になる食品

塩分の多い食品と「レステロール」の多い食品に注意します

ハム類、水産ねり製品、塩干物は
塩分の点で食べる量に注意します

栄養士 今度は「表3」を見直してみしましょう。

Cさん 「表3」で気をつけなければならぬ食

品って、何かありましたっけ？

栄養士 いくつかあります。まず、ハムやウィンナ

ソーセージ、ちくわ、はんぺん、さつま揚げなどといった食品です。なぜだかわかりますか。

Dさん ねり物食品が多いようですが…… ち

よつとわかりません。

栄養士 では、ヒントを出しましょう。今あげた

食品に、目刺し、塩鮭、塩辛を加えたらどうですか。共通した問題点は何かわかりますか。

Bさん あつ、わかりました！ 塩分の多い食品

ということではありませんか。

栄養士 そのとおりです。「表3」の食品の中

も、いわゆる塩干物と呼ばれる食品や、つくだ煮類には多くの塩分が含まれています。またハム・ソーセージ類や水産

Bさん

医師

り製品も、意外に塩分の多い食品です。糖尿病のかたは、こうした食品にも十分に注意しなければなりません。

塩分そのものも血糖値の変化に影響があるのですか。

ある、ともいわれますが、むしろ重要なのは、塩分のとりすぎが高血圧の原因になることです。糖尿病ではただでさえ動脈硬化など血管の病気を合併しやすいのに、高血圧が加わるとますます動脈硬化を早め、心筋梗塞や特に脳卒中を引き起こしやすくなります。

栄養士

そのうえ、塩辛い食品はご飯と相性がよく、少ないお

かずでもご飯をたくさん食べることが

ができます。すると、ご飯の食べ

ぎによって、結果的に体重増加（肥満）にもつながり

■塩分が多く含まれる「表3」の食品とその塩分量

食品名	可食部100gあたりの塩分
ねりうに	7.1g
あみのつくだ煮	6.9g
うるめいわしの丸干し	5.8g
すじこ	4.8g
たらこ	4.6g
しらす干し	4.1g
ドライソーセージ	3.6g
目刺し	2.8g
かまぼこ	2.5g
ロースハム	2.5g
プレスハム	2.4g
ちくわ	2.1g
フランクフルトソーセージ	1.9g
さつま揚げ	1.9g
塩鮭	1.8g
あじの開き干し	1.7g
はんぺん	1.5g
さんまの開き干し	1.3g
かずのこ（塩蔵、水もどし）	1.2g

〔五訂日本食品標準成分表〕（科学技術庁資源調査会編）のデータより概算

栄養士

医師

かねないのです。高血圧の原因になることや、今の栄養士さんのお話にあるような理由から、糖尿病の人も塩分のとりすぎに気を

つける必要があります。

このため、「食品交換表」では、1単位中に1g以上の塩分を含む食品には、次ページの上に示したような印がつけられていますし、「食品交換表」の92～93ページには、それらの食品を表にまとめ

Dさん

その印のついた食品は控えないければい

てあります。



1 単位中に塩分を1g
以上含む(塩分の多い)
食品につけられる印

栄養士

ないのですか。
これまでそうし
た加工食品を好
んで食べてこれ
たのであれば少
しずつ減らすようにし、魚や肉など新
鮮な食品をふやすようにしてください。

糖尿病ではコレステロールにも 警戒しなければなりません

栄養士

「表3」で気をつけなければいけない食
品はまだあります。コレステロールが
多く含まれている食品です。

Bさん

ほう、コレステロールって糖尿病にも悪い
んですか。

医師

コレステロールは脂質の一種で、実は体
にはたいせつなものです。ただ、血液中
にふえすぎると血管の内側の壁にたま
って動脈硬化の原因になります。糖尿
病になると、炭水化物の代謝だけでな
く脂質の代謝にも乱れが起きやすいた
め、コレステロール値や中性脂肪値も高
くなりがちです。そのうえ、コレステロ
ールの多い食品をたくさんとれば、コレ
ステロール値もますます高くなります。
つまり、動脈硬化の危険性が非常に高
くなるのです。

Cさん

動脈硬化は、そんなに警戒しなければ

医師

ならないのですか。
動脈硬化は心筋梗塞や脳卒中などの
致命的な病気の原因です。糖尿病にか
かっているだけで、動脈硬化の進行が普
通の人より10年も早く、また心筋梗塞
や脳梗塞になる可能性は、普通の人の
2〜4倍にもなります。だからこそ、
動脈硬化の原因になるコレステロール値
の上昇は、できるだけ避けなければな
りません。

鶏卵やレバー
たらこ、イクラ、いかなどが
要注意食品です

Cさん

そうか……でもコレステロールって特
に「表3」の食品に多く含まれているの
ですか。

栄養士

コレステロールというのは動物性の食品
に多く含まれるため、タンパク質食品
の「表3」に注意が必要なのです。

■コレステロールの多い「表3」の食品とその含有量

食 品 名		常 用 量	
		目 安 量	コレステロール 含 有 量
卵 類	鶏卵	1個 (50g)	210mg
	たらこ	1/2腹 (25~40g)	88~140mg
	すじこ	1人分 (30g)	153mg
	イクラ	大さじ2 (30g)	144mg
	うに(生)	大さじ1 (15g)	44mg
内 臓 類	鶏レバー(肝臓)	焼き鳥1本 (30g)	111mg
	豚レバー(肝臓)	1切れ (30g)	75mg
魚 介 類	いか(生)	中1ばい (190g)	513mg
	たこ(ゆで)	足1本 (80g)	120mg
	車えび(生)	中1尾 (20g)	34mg
	甘えび(生)	1尾 (4~8g)	5~10mg
	あさり(生)	10個 (30g)	12mg
	しじみ(生)	10個 (6g)	5mg
	カキ(生)	1個 (30g)	15mg
	目刺し(焼き)	1尾 (8~20g)	10~24mg
	しらす干し	大さじ1 (6g)	14mg
	ししゃも(生干し)	小2尾 (40g)	116mg
	うなぎ(かば焼き)	1串 (80~120g)	184~276mg
	あなご(生)	1枚 (40g)	56mg
	身欠きにしん	1本 (25g)	58mg
	あゆ(養殖、焼き)	中1尾 (55g)	94mg
	かます(生)	中1尾 (110g)	64mg

『五訂日本食品標準成分表』(科学技術庁資源調査会編)のデータより概算

Bさん

なるほど。では、具体的にどんな食品にコレステロールが多いのですか。

栄養士

鶏卵やかずのこ、たらこ、イクラなどの卵類、それに牛、豚、鶏のレバー、えび、いか、たこなどです。なかでも、卵の黄身には、ずば抜けて多く含まれています。

コレステロールの多い食品に

神経質になる必要はありません

Bさん

では、糖尿病の患者は、そういった食品を控えたり、避けたりしたほうがいいのですか。

医師

血液中に著しくコレステロールが高いようなときは、そうすることがすすめられます。しかし、そうでなければ、コレステロールに必要以上に神経質になつてしまい、コレステロールの多い食品を食べないようにするというのは感心できません。

Dさん

ということは、普通に食べていいのですか。

医師

もちろんです。問題なのは食べすぎることです。「表3」の指示単位に従つて、好きなものを召し上がってください。

Cさん

どうも、よくわからないんですが、コレステロールを高くしてはいけないのに、指示単位の範囲内とはいえコレステロール

がたくさん含まれた食品を食べていいのはどうしてなのでしょう？

医師

コレステロールは体にとつてたいせつな物質であるため、実は体内でもつくられているのです。

一同

医師

1日の補充量でいえば、食物から体の中に入るコレステロールは1〜3くらいのもので、残り2〜3は体内で合成されたものなんです。しかも、肝臓がコレステロール合成を調節して体内のコレステロール量を一定に保つという仕組みもあります。ですから、本来、コレステロールが問題になりにくい体質の人であれば、コレステロールの多い食品を多少食べても、血液中のコレステロール値が問題になるほど高くなるという心配はないのです。

一同

Dさん

なるほど……
でも、ほんとうに鶏卵を食べてもいいのですか。

医師

卵は良質のタンパク質や鉄、ビタミンAなどを含む重要な食品ですから、1日に1個なら食べてもかまいませんよ。

脂肪が多く含まれる食品も

要注意です

栄養士 「表3」には注意しなければならない

食品がまだあります。動物性脂肪の多い食品です。

Bさん

動物性脂肪が多いといえば、バターやラード、バラ肉やベーコンのような脂身の多い食品のことですよね。でも、こうした食品は「表5」に分類されているのではありませんか。

栄養士

確かにそうです。ただ「表3」には、そういった「表5」の食品ほどではありませんが、比較的脂肪、それも実質的には動物性脂肪の多く含まれている食品があるのです。

Aさん

それつて、どうやって見分ければいいのですか。

栄養士

『食品交換表』の「表3」のページを見てください。食品の中には食品名のそばに左に示したような印がついたものがありますね。その食品が動物性脂肪の多い食品なんです。

Bさん

そういった食品は、どう扱えばいいのですか。

栄養士

動物性脂肪をとりすぎるとコレステロール値が上昇しかねないため、コレステ



脂肪の多い食品に
つけられる印

ロール値が高い人は、そうした食品を控えたほうがいいのです。ただ、そうでない人は、指示単位内であればあまり気にせず食べてもかまいません。

「表4」で気になる食品

「牛乳」や「ミルク」でも、必ずしも「表4」とは限りません

コーヒー牛乳やコンデンスミルクは
このように扱ってください

栄養士 「表4」を見直してみましよう。この食品グループは、たいした注意は必要なさそうですが……

Cさん 牛乳もコレステロールが多いとよくいわれますが、どうなのでしょう。

栄養士 そんなことはありません。成分無調整の普通の牛乳の場合、100gあたり約12mgしか含まれていません。15単位分ならたいしたことはありませんよ。

Aさん コーヒー牛乳やフルーツ牛乳などは「表4」の牛乳に含まれるのですか。

栄養士 含まれません。これらは「表4」の食品ではないのです。

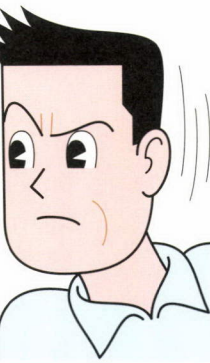
Aさん えっ、そうなんですか。ではどういう扱いになるのですか。

栄養士 『食品交換表』では「し好食品」扱いになります。89ページの乳飲料(ラクトコーヒ―、ラクトフルーツなど)と記されているのがそれです。

Aさん で、飲んでいいのでしょうか。

栄養士 いいえ、甘味料がずいぶん使われていますし、本来の

牛乳とは栄養成分的にもかなり違うので、避けてください。



どうしても飲みたいたのであれば、牛乳にブラックコーヒーをまぜ



て砂糖は入れずに、コーヒー牛乳を手作りすることです。

Bさん なるほど、そういう手もあるんですね。

Dさん 甘いという点、コンデンスミルクなんかは

「表4」ではないのですか。

栄養士 「表4」ではありません。コンデンスミルクとは加糖練乳のことです、『食品交換表』には掲載されていませんが、やはり「し好食品」として扱います。つまり、と

るのは控えていただきたい食品です。ただし、練乳でもエバミルクは無糖なので「表4」の食品です。

水分が多くても 牛乳の飲みすぎは禁物

Aさん 先日の講義では、1日にとる牛乳の量はコップ1杯(180ml)に決められているというお話でしたが、水分が多いのですから、もう少し飲んでもいいのではありませんか。

栄養士 牛乳は9割が水分です。そこで、水がわりにと、たとえば1日に1ℓ入り1パックを飲んでしまうと、なんと約8単位(約700kcal)もエネルギーをとることに

なってしまう。やはり飲みすぎはよくありません。1日に牛乳を多量に飲む習慣のある人はスキムミルクや低脂肪乳(ローファットミルク)にして、15単位分の量を守るようにしましょう。ちなみに低脂肪乳の15単位分の量は240mlになります。

「表5」で気になる食品

油脂類全体が扱い方に注意しなければならない食品です

高エネルギーで使用量が
わかりにくい油脂類

医師

「表5」の油脂類は、食事療法を進めるうえで扱い方に特別な注意が必要な食品です。その理由は2つあります。1

つは、すでにお話ししたように油脂類は少量でも高エネルギーであることです。では、もう1つの理由が何だか、みなさん、おわかりになりますか。

Bさん

ええつと、もしかしたら先ほど私が疑問として出した揚げ物に関係あるのでありませんか。

医師

そうですね。油脂類は主に調理の過程で使われることが多い食品です。特に揚げ物は、調理したあとと吸い込んだ油が目に見えないため、どれだけ油をとるものにな

■揚げ物の吸油率

- 素揚げ……………3～8%
- から揚げ……………5～10%
- フライ……………10～20%
- 天ぷら……………15～25%

■各種の揚げ物の油の単位と衣の単位

調理法	調理例	中身の材料の重量	油の単位	衣の単位
から揚げ	魚の切り身のから揚げ	80g	0.5	0.3
	鶏のから揚げ	60g	0.4	0.2
フライ	とんカツ(手のひら大)	60g	1.0	1.0
	チキンカツ	60g	1.0	1.0
	えびフライ	3尾=60g	1.0	1.0
	カキフライ	3個=45g	1.0	1.0
	あじフライ(手のひら大)	60g	1.2	1.0
	コロッケ	80g	0.8	0.5
天ぷら	いんげん	20g	0.5	0.3
	きす	30g	0.5	0.4
	えび(大正えび)	中1尾=30g	0.5	0.3
	精進揚げ、かき揚げ	20g	1.0	1.3

揚げ物はこんなに油を
吸っています

るのかわかりにくいのです。これが油脂の扱いで十分な注意が必要なもの1つの理由です。

栄養士

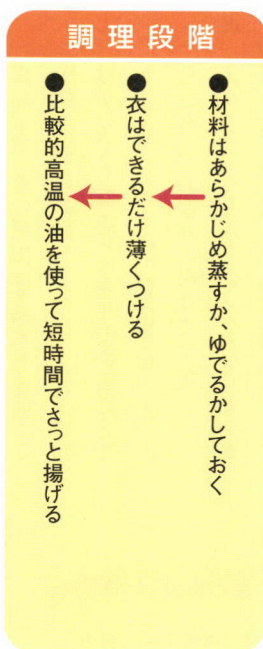
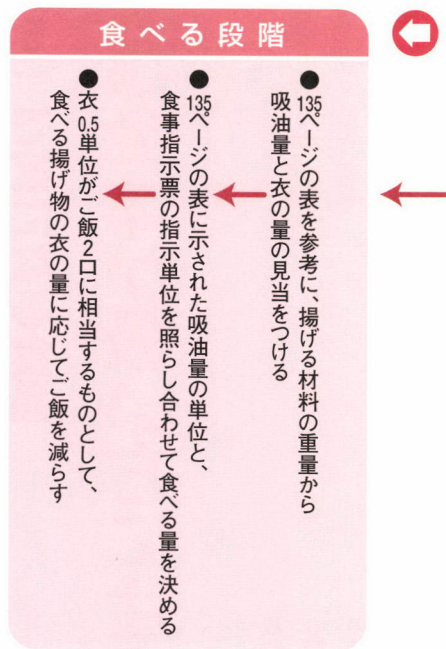
調理する材料の種類や形、衣のつき方、それに揚げ油の温度や揚げ時間によって吸油量は変わってくるため、正確な

Bさん

天ぷらやフライが、どのくらい油を吸い込んでいるのか確認する方法はないのですか。

量を知るには、なかなかむずかしい面があります。一般的には、揚げ油の温度が低いと油の吸油量は多くなります。また、揚げる材料の表面積が大きくなると吸油量は多くなります。たとえば、90gのとんカツ1切れより、30gの一口カツ3切れのほうが吸油量が多くなるということです。さらに素揚げよりから揚げ、から揚げよりフライ、フライ

揚げ物をじょうずに食べるコツ



医師

よりも天ぶらのほうが吸油量は多くありません。

そうした傾向があることを踏まえ、うえで、揚げ物がどれだけ油を吸っているかを知る一つの目安をあげれば、ページに示した表のようになります。たとえば豚肉60gのトンカツでは、概算10gの油が含まれることになります。ただし、この表に示されたデータは、家庭で普通に調理した場合の平均値です。外

揚げ物のじょうずな調理法と食べ方

Bさん

食の天ぶらやそうざい屋さんの天ぶらは、家庭で作る天ぶらにくらべて衣が厚いこともあるので、もう少し多めに見積もったほうがいいかもしれません。

医師

医師の立場からいえば、揚げ物、特に天ぶらやフライはあまりおすすめでできません。しかし、「揚げる」という調理法を追放してしまつては、食事の楽しみを大幅にそこなつてしまいます。そこで、栄養士

栄養士

はい、ポイントをお話ししましょう。上の表をごらんください。まず調理段階です

指3本分の大きさの天ぶらなら1日にこれだけ食べられます

- 1日の指示エネルギー1200kcalの人……………2個まで
- 1日の指示エネルギー1400kcalの人……………3個まで
- 1日の指示エネルギー1600・1800kcalの人……………4個まで



天ぶらを食べる量は、指3本くらいの大きさの天ぶらを基準にして考える

注:この目安は、その日の食事ではかにいっさい油をとらないと仮定した場合です

が、揚げ物のエネルギーを少しでも抑えるため、できるだけ吸油量は減らすようにします。方法は表に示してあるとおりです。食べる際には吸油量と衣の量の見当をつけ、吸油量については食べる揚げ物の大きさを調節し、衣の量はご飯と交換します。表に具体的な方法を示しておきました。そうして、揚げ物を食べたときは、その量によつてはほかの2食では油をいっさい使わないよう

Cさん

にします。
揚げ物を食べるのも、なかなかたいへんなんです。

栄養士

口当たりがいい天ぷらなどとはつい食べすぎてしまいがちなので、十分な注意が必要なのです。ちなみに天ぷらの食べ方の簡単な目安を前ページ下の図に示しておきましょう。自分の指3本ぐらいの大きさの天ぷらを基準に考えます。

決められた量の油を じょうずに使うコツ

Dさん

揚げ物は確かに油をたくさん吸ってしましますが、それ以外の、油を使った調理法はどう

医師

うか。
日常的の食生活では、意外に油を使った調理法が多いものです。下の表はそうした調理法の吸油率を示したものです。揚げ物

■炒め物の吸油率

- 野菜炒め(生から炒めた場合)..... 7~10%
- 野菜炒め(湯がいてから炒めた場合).... 3~4%
- ムニエル..... 5~10%
- ソテー..... 4~6%
- 卵焼き..... 1~4%

栄養士

とくらべると、炒め物の吸油率はけっして高くはありません。しかし、こうした調理法では、1食で1日分の油を使いきる可能性が高いだけでなく、さらに使いすぎる可能性さえあります。そこで、限られた量の油をじょうずに有効に使う調理法の工夫が必要になってきます。

一同

そのためのおすすめの方法を下に示しておきますので、よく頭に入れていただいて、毎日の食生活に生かしてください。

植物油や魚を積極的に とるようにします

Dさん

先ほど疑問として出したんですけど、食用油は動物性より植物性のほうがいいのでしょうか。

医師

そうそう、大事な疑問ですね。それにお答えする前に、脂肪酸について知っておいていただかなければなりません。

Cさん

その脂肪酸とは何ですか。
脂肪酸とは、油脂類に含まれている成

■限られた量の油を有効に、節約して使うための工夫

①計画的に使う

たとえば、決められている1日量の油脂類を、あらかじめ何に使うか決めておきます

②焼く、蒸す、ゆでるを心がける

揚げ物はできるだけ避け、からいり、網焼き、蒸す、蒸し焼き、ゆでる、湯煎ゆぜんするなど、油を使わないで済む方法で調理します

③アルミホイルに包んで焼く

これも調理法の一工夫です。手軽に利用できる方法です

④電子レンジ加熱を利用する

火が通りにくい野菜などは電子レンジで加熱してから炒めると、少量の油でもすぐに火が通ります

⑤樹脂加工などのフライパンを活用する

フッ素樹脂加工などのフライパンや鍋は、油が少なくてもおいしく調理できます

⑥十分に油なれした鉄製のフライパンを使う

少量の油ですみます。フライパンをよく熱してから材料を入れ、強火で短時間に調理すると、さらに効果的

⑦まとめて調理する

1人分よりも数人分をまとめて炒めるほうが、1人あたりの油の使用量が少なくて済みます

Bさん

分です。2種類あつて、1つは飽和脂肪酸とい、もう1つは不飽和脂肪酸とい、います。そして実は飽和脂肪酸のほうは血液中のコレステロールをふやし、逆に不飽和脂肪酸はコレステロールを減らす作用があると考えられているのです。ということは、植物油には、その不飽和脂肪酸が入っているんじゃないやありませんか。

栄養士

そうです。植物油にはコレステロールを減らすとされる不飽和脂肪酸が多く含まれています。ただ、植物油に含まれる

■油脂と多脂性食品は脂肪酸の含まれ方によって2種類に分けられます

不飽和脂肪酸が多く含まれている油と食品

一価不飽和脂肪酸が多く含まれている油と食品



多価不飽和脂肪酸が多く含まれている油と食品



飽和脂肪酸が多く含まれている食品と脂



医師

そういうことになります。ただし、植

Cさん

なるほど、コレステロール値の高い人は、炒め物はバターで炒めるよりも、サラダ油で炒めたほうがいいわけですね。

医師

コレステロールの増加は動脈硬化の大きな要因であり、そして糖尿病の人は動脈硬化を起こしやすいことは、これまで何度もお話ししてきました。つまり、糖尿病の人は健康な人以上にコレステロールの増加を警戒しなければなら

栄養士

一方、コレステロールをふやすとされる飽和脂肪酸が多く含まれているのは、バターやラード、肉の脂身などの動物性脂肪なんです。

Cさん

この不飽和脂肪酸には2タイプあります。サラダ油などに多く含まれているタイプを多価不飽和脂肪酸と呼びます。これに対しオリーブ油や菜種油などに多く含まれるタイプを、一価不飽和脂肪酸と呼びます。この2つはコレステロールの下げ方に違いがあります。そのため、両方の油をとるほうがよいとされています。

医師

基本的にはそうです。ただし、油脂類のとり方にもバランスは必要です。植物油ばかり使う、肉は一切れも口にせず魚ばかりを食べるといいうのはおすすめできません。あくまで比較の問題で、なるべくなら植物油を使う、魚のメニューを多くするが肉も食べる、と理解してください。

Cさん

そうすると、使う油は植物油にし、肉より魚を食べるといいわけですね。

医師

魚の脂肪の場合、確かに動物性脂肪ではありますが、肉類とは違って不飽和脂肪酸が多く含まれています。すでにお話ししたように不飽和脂肪酸は植物油に多いのですが、不飽和脂肪酸の中でもEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)という名前の脂肪酸は魚の脂肪に多いのです。そして、どちらともコレステロール値を下げてくれます。

Aさん

魚の脂肪も動脈硬化の予防にいいのですが、魚の脂肪は動物性脂肪ではないのですか。

食事療法では食物繊維の多い食品をとるようにします

糖尿病によい食物繊維とは こういうものです

先ほど、Aさんから食物繊維と糖尿病の関係について質問がありました。そのことについて、ここでくわしく説明しましょう。

食物繊維とは、食品に含まれていて人間の胃や腸では消化吸収されない成分のことです。いわば、体内を素通りして排泄されてしまうだけの物質です。

かつては、食物繊維は何の栄養源にもならず、役に立たないものと考えられていました。ところが、イギリスの学者が食物繊維の少ない食品を多くとると、糖尿病や心筋梗塞、大腸ガンがふえることを指摘しました。これがきっかけとなって食物繊維の働きが研究されるようになり、その結果、いろいろなことがわかってきたのです。

食物繊維には不溶性のものと 水溶性のものがあります

食物繊維には動物性食品に含まれるものと植物性食品に含まれるものがありますが、実際には圧倒的に植物性のものが多いのです。

食物繊維には、水にとけやすい水溶性のものと、水にとけにくい不溶性のものとがあります。**不溶性食物繊維**には便の量をふやして腸の働きを活発にする作用があるため、消化されつつある食物が大腸を通過する時間を早くして

くれます。つまり、便秘の解消に役立ってくれるのです。また、消化されつつある食物は大腸で細菌によって分解されるのですが、そのときいろいろ有害な物質が発生します。その中には発ガン物質もあります。不溶性食物繊維はこうした有害な物質を吸着して排出してくれるのです。大腸での便の通過時間のスピードアップ作用と、この有害物質の吸着作用とがあいまって、不溶性食物繊維は大腸ガンを防いでくれるといわれています。

食物繊維が糖尿病によい理由

一方、**水溶性食物繊維**には、食べ物の胃から腸への移動をゆっくりさせるといふ働きがあります。この働きは、いいかえれば腸での食物の消化、吸収を遅らせるということです。当然、ブドウ糖の吸収もゆっくり行われるため、血糖の急な上昇を抑えることがわかっています。つまり、糖尿病にはよい効果があるというわけです。このほか、不溶性、水溶性のいずれの食物繊維にも、胆嚢から腸に流れてくる胆汁（これは、脂肪の消化を助ける消化液です）に含まれている胆汁酸と結合してそれを排泄する働きがあります。

胆汁酸は小腸で吸収されて血液に入り、再び肝臓に戻ってコレステロールに合成されます。ですから、胆汁酸を排泄してくれる食物繊維は結果的に血液中のコレステロール値を下げる作用があるわけです。

■主な食物繊維の種類と働き、特徴

	主な働き	主な種類	特徴	多く含まれる食品
植物性食物繊維	水溶性食物繊維	ペクチン	ジャムなどをペースト状に固める作用がある	よく熟した果物、野菜、いも、豆など
		グルコマンナン	こんにゃくいもに含まれる多糖類の一種	こんにゃくや里いもなど
		アルギン酸	ナトリウムを排泄する作用がある	昆布やわかめなどの海藻
		アガロース		寒天
		カラギーナン		紅藻類
	不溶性食物繊維	セルロース ヘミセルロース	大腸内で有害物質を吸着して便通をよくする作用がある	野菜、きのこ、精製されていない穀類、豆、いもなど
動物性食物繊維		リグニン	胆汁酸を吸着して排泄する	精製されていない穀類、ごぼう、ココア、豆など
		キチン	体の免疫力を高める作用がある	干しえび、えびやかにの殻など
		コンドロイチン硫酸	動物の結合組織を構成する	腱や軟骨など

食物繊維によって糖尿病がよくなるというわけではないにしても、こうしたことから食物繊維が糖尿病によりといわれています。

糖尿病には、どちらかというと水溶性食物繊維のほうが効果があるのですが、実際の食品には、多い少ないはあるものの、水溶性、不溶性どちらの食物繊維も含まれているので、こだわることなく、積極的に食物繊維の多い食品をとるようにしたいものです。

こんな食品に食物繊維が多く含まれています

では、具体的にはどんな食品をとれば食物繊維をたっぷりとれるのでしょうか。食物繊維は、穀物やいも類、野菜、果物、こんにゃく、きのこ、海藻などに多く含まれています。

食物繊維の多い野菜はもちろんよいわけですが、いも類ではさつまいもが代表格です。豆類は大豆やあずき、いんげん豆などがおすすです。特に糸引き納豆や枝豆は手軽に食物繊維がとれる食品です。ただし、豆腐には食物繊維はあまりありません。果物では、柑橘類にペクチンという水溶性食物繊維が豊富です。

穀物については、私たちが普通食へている精白米や白パンではなく、米なら玄米や胚芽米、

■1人が1回に食べる標準量で見た食物繊維が多い食品

食品名	1人が1回に食べる 目安量(調理前)	食物 繊維量
おから	おからのいり煮 50g	5.8 g
ライ麦パン	トースト 100g	5.6 g
かぼちゃ	煮物 135g	4.7 g
ひじき(干し)	煮つけ 10g	4.3 g
いんげん豆(乾)	煮豆 20g	3.9 g
あずき(乾)	汁粉やぜんざい 20g	3.5 g
大豆(乾)	五目豆 20g	3.5 g
糸引き納豆	1パック 50g	3.4 g
たけのこ(ゆで)	煮物(小1本) 100g	3.3 g
ブロッコリー	サラダ 70g	3.1 g
切り干し大根	煮物 15g	3.1 g
とうもろこし	½本 100g	3.0 g
そば(干し)	かけ(1杯) 75g	2.8 g
ごぼう	きんぴらごぼう 40g	2.3 g
ほうれんそう	おひたし(¼束分) 80g	2.3 g
グリンピース	豆ごはん 30g	2.3 g
玄米	ご飯(茶わん1杯) 150g	2.1 g
キウイ	中1個 80g	2.0 g
枝豆	塩ゆで(約15さや) 25g	1.3 g

※“1人が1回に食べる量”の目安重量は正味量

※食物繊維の摂取量は1日20～30gが望ましい

ようになっているので、実は意外に食物繊維が多い食事なのです。

最近、健康食品として食物繊維食品やダイエタリーファイバー(Ⅱ食物繊維)ドリンクが盛んに売られています。しかし、こうした市販品を利用しなくても、『食品交換表』による食事をとってさえすれば、食物繊維は十分に補給できるはずです。もちろん、市販の食物繊維食品を利用して悪いわけではありませんが、それらを食べたからといって食事療法の手をゆるめていいわけではありません。食物繊維食品は治療の補助的手段であって、食事療法をよく守ったうえで使わなければ効果がないことを忘れないでください。

糖尿病の食事は 実は食物繊維を多くとれます

麦ご飯、パンなら外皮つきの全粒小麦をひいて作った全粒粉パンやライ麦パンがよいのです。そばも食物繊維の多い食品です。

いずれにせよ、食物繊維は1種類の食品からではなく、穀物、野菜、果物などさまざまな食品からとることがたいせつです。『食品交換表』による糖尿病の食事は、栄養のバランスをはかるうえでさまざまな食品をとることを原則としているうえに、野菜については1日300gはとる

なお、そうした食品によって食物繊維をとりすぎるとビタミンやミネラルなどの微量栄養素の吸収が妨げられるといった副作用が出る可能性もあります。やはり、『食品交換表』に従って、できるだけ食物繊維を多く含む材料を使い、自然な形で食事療法を進めていただきたいものです。

砂糖は指示単位以外はきつぱり断ちます

砂糖は

「表1」とは交換できません

栄養士

調味料で注意しなければならない食品といえは、まず砂糖です。とりすぎには十分注意しなければなりません。

Aさん

食事指示票によると、砂糖は1日に0.2単位、4gしか使えませんでしたよね。でも、砂糖を「表1」の食品、たとえばご飯やパンなどの主食と交換してはいけないのでしょうか。たしか砂糖も体の中に入れば、ご飯と同じブドウ糖として利用されるはずでしょう？

医師

砂糖と「表1」とは交換することはできません。なぜなら、ご飯やパンなどの炭水化物はデンブで、徐々に消化されて少しずつ吸収されるのに対し、砂糖は消化吸収が早く急激



に血糖を上昇させてしまうからです。

また、もう1つの理由として、ご飯やパンにはデンプン以外にさまざまな栄養素が含まれているのに対し、砂糖は98%以上が今お話しした吸収の早い種類の炭水化物で、ほかの栄養素がほとんど含まれていないことがあげられます。端的にいつてしまえば、砂糖は調味料としてとる以外に食べる必要のない食品といえます。

はちみつも避けたい食品です

Dさん

砂糖がよくないなら、はちみつならよいのではありませんか。

医師

糖尿病の患者さんからよく受ける質問ですが、それはまちがいです。はちみつには少量のアミノ酸や有機酸が含まれてはいるものの、その80%は炭水化物で、ブドウ糖と果糖を大量に含んでいます。果糖とは果物の中に入っている天然の糖です。両方とも炭水化物のうちでも吸収が早く、ブドウ

糖は血糖を急激に上昇させ、果糖は体内で中性脂肪に変わりやすいのです。こうしたことから、はちみつも砂糖と同じと考えます。

砂糖を控えることに慣れることがたいせつです

Dさん

理屈ではわかるんですが、やはり1日に小さじ1杯強という量は、かなり苦しいような気がします……

栄養士

すでにお話ししたと思いますが、調理に使う分だけならそれほど少ない量ではありません。むしろジュースやお菓子に含まれる砂糖の量が非常に多いのです。

医師

それに、砂糖を控えることに慣れてくると、別に甘みがなくてもおいしく感じられるようになります。

栄養士

どうしても甘みがほしい人は、代用甘味料を利用する方法もあります。代用甘味料については、のちほどくわしくお話ししましょう(次ページ参照)。

代用甘味料の利用はほどほどにします

**糖尿病の人にも
利用はできますが……**

どうしても甘みがほしいときには、砂糖のかわりの甘味料、つまり代用甘味料の使用が考えられます。

代用甘味料の素材は2つに大別できます。エネルギーを考えなくてもよいタイプと、エネルギーを考慮して使う必要のあるタイプがそれぞれあります。

実際に市販されている代用甘味料では、こうした2つのタイプの甘味料素材を、さまざまな形で組み合わせて製品化されていることもあります（下の表参照）。

表を見ればわかるように、甘味度をも考慮すると、低エネルギーのものも少なくありません。その点で、糖尿病の患者さんにも利用できるものはあります。

たまに少々使う程度にします

もともと、だからといって、こうした代用甘味料の使用を積極的にはおすすめてできません。

砂糖を控えた分の甘みをこうした代用甘味料で補うことは、毎日の食生活に変化とうるおいを与えてくれるかもしれませんが、しかし、頻繁に

■代用甘味料には、このような種類があります

甘味料名 エネルギー (1gあたり)	商品名 (性状)	メーカー	特 徴
マルチトール 2kcal	メイオリゴWシロップ (シロップ/粉末/顆粒)	(株)H+Bライフ サイエンス	消化酵素で消化されにくい。 虫歯になりにくい。血糖値を上 昇させない。
トレハロース 4kcal	とれはのいのち (粉末)	(株)H+Bライフ サイエンス	甘味度が砂糖(蔗糖)の45% と低甘味。
ガラクトオリゴ糖 2kcal	メイオリゴWシロップ (シロップ/粉末/顆粒)	明治製菓(株)	体内でほとんど吸収されない。 整腸作用がある。虫歯になりに くい。血糖値を上昇させない。
フラクトオリゴ糖 2kcal	オリゴトップシロップ (シロップ)	井藤漢方製薬(株)	整腸作用がある。血糖値を上 げにくい。
キシリトール 3kcal	キシリスイート (粉末)	(株)シモンコーポ レーション	甘みは砂糖と同じ。虫歯になりに くい。血糖値を上昇させない。
大豆オリゴ糖 3kcal	大豆オリゴ糖シロップ (シロップ)	カルピス(株)	便秘を改善する。虫歯になりに くい。
乳果オリゴ糖 2kcal	オリゴのおかげ (シロップ/顆粒)	塩水港精糖(株)	整腸作用がある。
アスパルテーム 0kcal	パルスweet (顆粒/粒状)	味の素(株)	砂糖とくらべ150倍の甘さがある。 血糖値を上げにくい。
ソルビトール 3kcal	シュガット (粉末)	(株)浅田飴	甘さは砂糖の約2倍。コーヒー や紅茶などの飲み物や、料理に。
エリスリトール 0kcal	エリスリム (粉末)	(株)浅田飴	ブドウ糖発酵食品に含まれる 天然の糖質。甘さは砂糖の3 倍。血糖値を上昇させない。

■さまざまな代用甘味料の甘味度 砂糖(蔗糖)を1.00として

種 類	甘味料名	甘味度
糖 類	砂糖 (=蔗糖)	1.00
	ブドウ糖	0.60~0.70
	果糖	1.20~1.50
	異性化糖(果糖55%)	1.00
	水あめ	0.35~0.40
糖アルコール	乳糖	0.15~0.40
	ソルビトール	0.60~0.70
	マンニトール	0.60
	マルチトール	0.80~0.90
	キシリトール	0.60
非糖質系天然甘味料	還元パラチノース	0.45
	ステビア	100~150
	グリチルリチン	50~100
非糖質系合成甘味料	ソーマチン	2000~3000
	サッカリン	200~700
	アスパルテーム	100~200
	アセスルファムK	200

出典:精糖工業会「甘味料の総覧」

使いつづけていると、やがて甘みに対する舌の感覚がマヒして鈍感になります。また、甘さの味わいの面でも飽きがきます。そうすると、ついには再び本物の砂糖の味でないと満足できなくなり、そのうえ、甘みに慣れた舌はどうしてもより多くの砂糖を要求することにもなりかねません。

こうした十分に起こりうる事態を考慮すると、代用甘味料についてはほどほどに利用する

こと、つまり、ふだんの料理に使うのではなく、たまにお菓子など手作りするときに甘みをつけるのに少々利用してみよう、というくらいにとどめるべきでしょう。

たいせつなのは、単に砂糖を控えるということだけにあるのではなく、強い甘みに慣らされた、これまでの食生活からすみやかに抜け出すという点にあるのです。意志を強く持って甘味類を避け、甘みに敏感になるようにしましょう。

調味料で気になる食品②

食塩の使用は控えめにします

塩分は1日10gにとどめます

医師

砂糖にひきつづいて、ほかの調味料について考えてみましょう。たしかCさんから疑問が出てましたね。

Cさん

はい。しょうゆや塩などは好みの量を使ってもいいのでしょうか。

医師

食塩はノンカロリーで、しょうゆのエネルギーも無視できる程度です。ただ、先ほど「表3」の塩分の多い食品のところでお話ししたように(131ページ参照)、糖尿病の人も、塩分のとりすぎには気をつける必要があります。

Cさん

特別に減塩食にしなければなりませんか。

栄養士

そこまでする必要はありません。控えるにすることです。

Bさん

具体的には、どのくらいの量ですか。

栄養士

健康な人と同じく、1日に10gぐらいならとつてもかまいません。この10gは、単に食塩の量だけでなく、みそやしょうゆなど、ほかの調味料に含まれている

塩分も合わせての量です。

Aさん

ふーん。でも、その10gって、普通の食生活の中では、どのくらいの量なのかわかりにくいですね。

栄養士

国民栄養調査では、日本人の平均塩分摂取量は約12gといわれています。それから考えると、みなさんのこれまでの食生活で使っていた塩分の量をおおよそ3-4まで落とせばいいことになります。

Q9

香辛料はとってもいいのですか？

A

からしやしょうが、こしょう、わさびなどの香辛料は、使う量もわずかなのでエネルギー的には直接的な影響はありません。ただ、カレー粉やとうがらしなどは食欲増進作用があるので、注意して使うようにしてください。



■とかく見すしがちな各種調味料の大さじ1杯に含まれる塩分量



ノンオイル和風ドレッシング
大さじ1杯あたり
1.1g



ソース(ウスター)
大さじ1杯あたり
1.3g



オイスターソース
大さじ1杯あたり
2.1g



焼肉のたれ
大さじ1杯あたり
0.9g

インスタント食品は表示の栄養成分値を参考にして、手を加えてから食べます

問題があっても、食べてはいけ
ないわけはありません

医師

冒頭にDさんから最初に出された質問がインスタント食品についてでしたね。

Dさん

そうです。インスタント食品って食べてもいいのでしょうか。

栄養士

調理済み冷凍食品を含むインスタント食品は種類も豊富で、実際問題、日常の食生活に無視できない存在になっていますね。そこで食べていいかどうかですが、インスタント食品は一概に悪いと

はいえませんが。

Aさん

栄養士

というところ、食べてもいいですね。ただし、インスタント食品には左上に示したように、いくつかの問題があります。これらの問題を解消するような食べ方をしなければなりません。

エネルギーと栄養バランスを調整してから食べるようにします

エネルギーと栄養バランスを調整してから食べるようにします

Bさん

栄養士

具体的にはどうしたらいいのですか。最近では、パッケージなどに、その内容や成分、エネルギー量や塩分量を明示するものがふえてきています。表示がない場合でも、メーカーに問い合わせると教えてくれることもあります。そこで、まず、こうした表示データを参考にして食べることです。

Cさん

栄養士

たとえばインスタントラーメンです。具体的な表示データがいま手元にないのと、「食品交換表」のデータを見てみると（87ページ）、油で揚げていないタイプのインスタントラーメンは「表1」の単位

が3.5〜4単位あります。このため「表1」の指示単位が毎食3単位の人の場合は1〜4ほど残すようにするのがいいです。

Cさん

栄養士

また、インスタントラーメンについているスープは使う量を減らすか、自家製のスープにかえるかします。さらに、やはりいつしよについていることの多いラードや調味油などは使わないようにします。ここまでやれば、上の表に示した問題点の①から④は解決したことになります。

Dさん

栄養士

あとは⑤の栄養バランスですね。そうです。一般にインスタント食品は、「表3」のタンパク質食品と「表6」の野菜が不足しがちです。そこで、ラーメンの具として指示単位の範囲内で卵や肉、野菜を加えればでき上がりです。

それはどういふことですか。

ラーメンに限らずインスタント食品は、なんらかの形で手を加え、新鮮な食品や手作りの食品を組み合わせるから食べるようにすればいいのです。

Aさん

栄養士

ラーメンに限らずインスタント食品は、なんらかの形で手を加え、新鮮な食品や手作りの食品を組み合わせるから食べるようにすればいいのです。

■インスタント食品の問題点

① 油脂の使用量が多い

② 砂糖の使用量が多い

③ 見た目よりエネルギーが高い

④ 塩分の使用量が多い

⑤ 栄養バランスが悪くなりやすい

お酒はとりあえず口にしないのが原則です

迷信に惑わされず

お酒は控えてください

種類ではなくて、アルコールそのものが持つ糖尿病への影響です。

医師

さて、このへんで、懸案のお酒の問題について考えてみましょう。

Cさん

待つてました！ お酒は飲んでもよいのでしょうか。

医師

一生飲んでいけないことはありませんが、基本的に飲酒は糖尿病の患者さんには好ましくありません。当分がまんしてください。

Bさん

でも、先ほど疑問として出しましたが、日本酒やビールはよくないけれど、糖分が含まれていないウイスキーや焼酎なら飲んでもさしつかえないのではありませんか。そんな話をよく聞きますが……

医師

それはまったくのまちがいです。世間ではまことしやかにまかり通っている説ですが、たいへん困った迷信なんです。確かにお酒によつて含まれている炭水化物の量には違いがありますが、それによつて生じるエネルギーの差はたいしたことありません。問題になるのはお酒の



ご飯のかわりに

お酒を飲むことはできません

Cさん

酔うほど飲まなければ、だいじょうぶなんじゃありませんか。

医師

酔うくらいまで飲まなくても、飲酒によつて糖尿病は悪化します。

Cさん

やはりだめですか。お酒だけが私の唯一の楽しみなんですけど……

医師

お気持ちはよくわかります。しかし、お酒は糖尿病の患者さんにとって「百害あつて一利なし」であり、血糖コントロールを乱す元凶の1つなのです。

Cさん

なぜですか。

医師

次ページの右の表を見てください。その理由を列挙してあります。

Cさん

うーん、8つもあるのか。

医師

1つ1つ説明していきます。まず①です。お酒には、エネルギー源としてのアルコールしか含まれておらず、飲めばその分だけ1日の指示エネルギーを超過してしまいます。それならばと、その超過分を他の食品、たとえば主食のご

■酒類のエネルギー量

アルコール飲料 の種類	アルコール 濃度	常用量あたりのエネルギー量と 含まれている炭水化物の量		
		常用量	エネルギー量	炭水化 物量
日本酒(純米酒)	15.4%	1合(約180g)	185kcal	6.5g
ビール	4.6%	大びん1本 (約640g)	255kcal	19.8g
ワイン(白)	11.4%	ワイングラス1杯 (約110g)	80kcal	2.2g
ウイスキー	40%	シングル1杯 (約30g)	69kcal	0
焼酎(35度)	35%	1合(約170g)	354kcal	0

■飲酒が悪い理由

- ①お酒にはアルコール以外の栄養素がほとんど含まれていないから
- ②お酒を飲むと低血糖を起こすことがあるから
- ③お酒を飲むとインスリンの分泌や働きによくない作用があるから
- ④お酒を飲むと血液中の中性脂肪をふやすから
- ⑤お酒を飲むと肝臓や膵臓を傷めつけることになるから
- ⑥お酒は胃液の分泌を促して食欲を高める働きがあり、つい食べすぎがちになるから
- ⑦お酒を飲みながら高カロリーのつまみをとることになりがちだから
- ⑧お酒を飲むと酔って気が大きくなり、少量でやめることができなくなるから

飯と交換しようとしても、それはできません。なぜなら、ご飯には炭水化物をはじめ、タンパク質やさまざまな栄養素が含まれているのに対し、お酒にはこ

うした栄養素はほとんど含まれていないからです。したがって、お酒のエネルギー分ご飯を減らすと、栄養素のバランスが悪くなってしまう。栄養素の

Cさん

やはり、ご飯のかわりにお酒を飲むというわけにはいきませんか。残念ですが、いきませんね。お酒はご飯の代用にはなりません。もしご飯がすべてお酒に

医師

つてかわつてしまつたら、栄養失調になつてしまいます。ご飯に限らず、お酒はほかのどんな食品とも交換することはできません。

アルコール自体が持つ 糖尿病への悪影響

Bさん

医師

②は、どういうことなのか。アルコール自体に血糖値を下げる作用があるということです。

Cさん

医師

えっ?! それは、むしろ糖尿病の患者にはよい作用じゃないですか。その作用は、栄養失調ぎみの人がお酒(アルコール)だけを飲むと起きます。しかし、普通に栄養をとっている人の場合だと、血糖値がぐっと上昇してしま

Cさん

医師

③を説明しましょう。まずアルコールは膵臓にダメージを与え、インスリン分泌に悪影響を与えます。それに加えて、アルコールの代謝物が血糖値を高くすることも知られています。

Bさん

医師

こうした事態は、体に悪影響を与え、糖尿病は確実に悪くなります。

Bさん うーん、そういうものですか。

お酒は動脈硬化の危険性を倍加させます

医師

④は、ちょっと理解しにくいかもしれませんが。順序を追って説明しましょう。お酒を飲むと、含まれているアルコールは肝臓で解毒されます。この解毒の過程で、肝臓では中性脂肪の原料が盛んに合成されてしまうのです。その結果、中性脂肪が盛んにつくられることになり、血液中の中性脂肪もふえます。血液中の中性脂肪がふえると、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

Bさん

動脈硬化の原因はコレステロールだけで



医師

なく、中性脂肪も関係しているのですか。

そうです。糖尿病の患者さんは、血液中の過剰なブドウ糖のためにたださえ動脈硬化を引き起こしやすいのに、コレステロールはもちろん、中性脂肪が多くなると、さらにその危険性を倍加させてしまいます。

Bさん

医師

それを避けるために、飲酒を控えるというわけですね。そのとおりです。

脂肪肝や慢性膵炎を起こす可能性も……

Cさん

医師

糖尿病の患者にとって、お酒を飲むことの問題はいろいろあるんですね。

しだいに理解されてきたようですね。次の⑤ですが、具体的にはお酒を飲みすぎると脂肪肝になりますよ、あるいは慢性膵炎^{すいえん}を起こしますよ、ということなんです。脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が蓄積されて、肝臓本来の働きを妨げてしまう病気です。慢性膵炎という病気は文字どおり膵臓が炎症を起こしてしまふもので、インスリンの分泌にも悪影響を与え、それによって糖尿病を悪化させます。

Dさん

お話をうかがっていると、アルコールその

食物としてのアルコールのエネルギー

コールのエネルギー

飲酒が糖尿病によくない理由として、
「お酒のアルコールは非常に高いエネルギーを持っているから」というのがよくあげられます。しかし、アルコールが食物としてエネルギーを持っているかどうか、持っているとしてもそれが体の活動にどのように利用されるか、実はよくわかっていません。

確かにアルコールを燃やせば化学的エネルギーとして1gあたり約7kcalの熱が出ます。これは、脂肪並みのエネルギー量です。しかし体の中では、このエネルギーが全部利用されるわけではなく、実験した成績では化学的エネルギーの60〜70%しか利用されないといわれます。しかも、脂質や炭水化物がエネルギーとなって体の活動に使われるのに対し、アルコールのエネルギーは、体のほんとうの活動に使われるというよりも、おそらく血管を広げたり、体温を高めたり、心臓やその他の臓器を刺激するのに使われるのではないかと考えられています。こうしたエネルギーの使われ方は、人体にとっては必ずしも必要とはいえないので「むだなエネルギー」と呼ぶ人もいます。

このように、体に入ったときのアルコールのエネルギー問題については議論があるため、前ページ右の表のアルコールが糖尿病によくない理由の中には「アルコールは非常に高いエネルギーを持っているから」というのは入れてありません。



ものが糖尿病にはよくないことがよくわかります。

食欲を増進させ 自制心を失わせるお酒の害

医師

お酒と糖尿病の問題には、アルコール自体の害のほかに、飲酒につきものの2次的な事柄による糖尿病への悪影響もあります。146ページ右の表に示した⑥、⑦、⑧がそれで、実生活では、むしろこちらのほうが糖尿病治療の妨げになることが多いのです。まず⑥のお酒の食欲増進作用は、食事療法の大きな障害になり、血糖コントロールを乱して糖尿病を悪化させます。⑦などは、むしろCさんやBさんに思いあたることが多いのではないですか。

Bさん

そうですね、洋酒系ならレーズンバターやチーズ、チョコレート、ピーナッツに始まって、サラミソーセージや鶏のから揚げ、スベアリブと、やはりエネルギーの高いつまみが多いことは確かですね。

Cさん

居酒屋系では、刺し身類はともかく、やはり焼き鳥、モツ焼きなんかは定番ですし、揚げ物類は多いことは多いなあ。

医師

つまり、そうした酒の肴によってエネルギーのとりすぎになり、糖尿病のコントロールを乱すわけです。さらに、⑧が絡

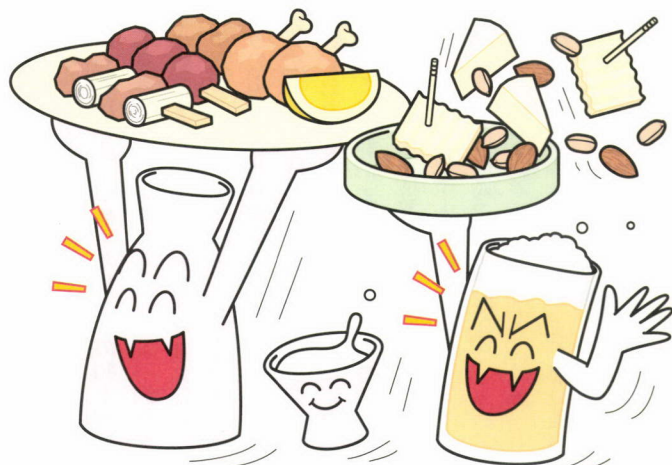
Cさん

医師

うーむ。
以上説明してきた8つの理由で飲酒は血糖コントロールを乱し、ひいては糖尿病を悪化させます。実際、お酒をよく飲む人に、糖尿病をよくコントロールしている人はまずいません。ですから、お

うーむ。
以上説明してきた8つの理由で飲酒は血糖コントロールを乱し、ひいては糖尿病を悪化させます。実際、お酒をよく飲む人に、糖尿病をよくコントロールしている人はまずいません。ですから、お

いわばアルコール飲料がエネルギーの高いつまみを運んでくるようなものです



10

料理に使う日本酒やワインなども
控えなければなりませんか？



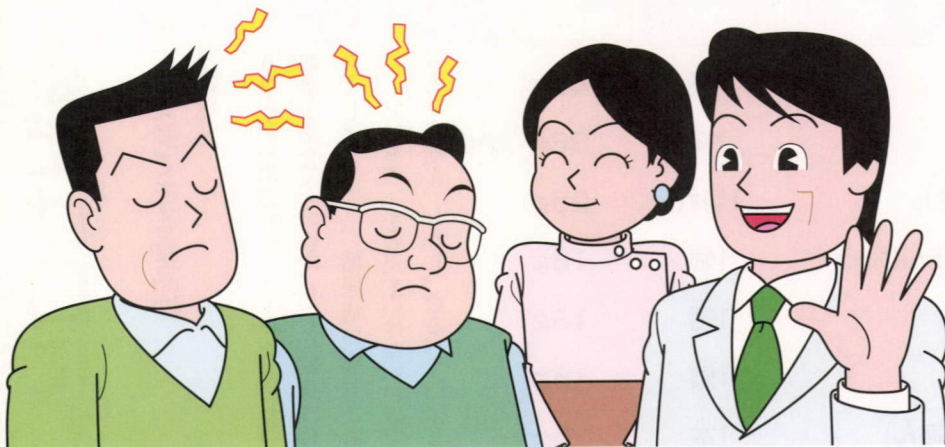
A

いいえ、その必要はありません。そうした料理は加

熱すればアルコールが蒸発してしま

い、風味だけが残ります。

それに1回に使う量はわずからですから、含まれている糖分についても問題はありませ



■お酒を飲んでもよい条件

① 血糖コントロールが良好

食事療法と運動療法だけで血糖コントロールが長期間うまくいっている

② 糖尿病の薬物療法を行っていない

インスリン注射や飲み薬療法をいっさい行っていない

③ 糖尿病の合併症がまったくない

④ 肥満していない

体重が標準かそれ以下に保たれている

⑤ 肝臓の病気にかかっていない

⑥ 脾臓の病気にかかっていない

⑦ 心筋梗塞や脳梗塞などの、動脈硬化による病気を持っていない

⑧ 中性脂肪値が高くない

⑨ アルコール依存症傾向がない

お酒を飲んでも一定量をきちんと守ることができる

※以上9つの条件すべてにしっかりあてはまると同時に、主治医の許可を得ている人

一定の条件を満たせば お酒も飲めます

Cさん

先ほど、先生は「一生飲んではいけないわけではない」「当分がまん」とおっしゃいましたが、それは、いつかは飲めるという意味ですか。

医師

一定の条件を満たした患者さんには飲酒を許可することもあります。左の表に記してあるのが、その条件です。この

酒は飲まないのがいちばんです。特に、毎日飲みたいとか、飲み始めたらしき人がないといった人はぜひ禁酒すべきです。

9つの条件すべてにきちんとはてはまり、なおかつ医師の許可を得た場合に限って、ということですね。その際、下の表に示したように、お酒の量や飲み方にも制限があります。これらを厳守しなければなりません。飲まない日が多ければ多いに越したことはありません。

■飲酒を許可された場合の酒量と飲み方

- ① 1日に2単位を限度とする
- ② 毎日飲まない、せいぜい1日おき
- ③ 一気飲みせず、時間をかけて飲む

甘い菓子や清涼飲料水は できるだけ口にしないようにします

甘い菓子と交換できる食品は
何もあります

栄養士

Aさんから出された、ケーキなどの甘いお菓子を食べていいか、という疑問にお答えしましょう。糖尿病の患者さんは「甘いもの」を食べていけないわけではありません。しかし、なるべく口にし

Aさん

ないでいただきたい食品ではありません。それに、1日の指示単位には、お菓子などの嗜好品^{しこうひん}などの分は入っていません。うーん。でも、先生は、食べていけないものは何もないとおっしゃったはずですが……

医師

原則としては確かにそうですが、やはり栄養のバランスをくずすものは避け

栄養士

なければなりません。

和菓子や洋菓子などに、どれほどたくさん砂糖が使われているか、ご存じですか。たとえばカステラです。その1切れには、砂糖が約25gも含まれているのです。調味料として使っている1日の量の6倍以上にもなります。このため、まるまる1切れ食べると、血糖値を急激に上げかねません。

Aさん

そうかもしれませんが……たとえば主食とは交換できないのですか。

栄養士

砂糖と同様、「表1」と交換することはできません。

どうしても甘い菓子を 食べたいときは

栄養士

市販の菓子類は砂糖がたっぷり入っていますから、どうしても菓子を食べていのであれば、家庭で砂糖の少ない、あるいは代用甘味料を使った菓子を手作りすることです。

Aさん

それでは、甘いものをなんとか食べなくてもすむ方法はありませんか。

■甘い食品に含まれる砂糖の量

食品名	単位	砂糖の含有量
お汁粉	1杯	40g
ぜんざい	1杯	36g
ねりようかん	1切れ	25g
中華あんまんじゅう	1個	16g
まんじゅう	1個	18g
おはぎ	1個	15g
串だんご(あん)	1本	5g
串だんご(しょうゆ)	1本	4g
シャーベット	1個	20g
アイスクリーム	1個	14g
カスタードプリン	1個	25g
シュークリーム	1個	10g
ドーナツ(ケーキドーナツ)	1個	8g
カステラ	1切れ	25g
チョコレート	1枚40gのもの 2枚半(100g)	40g
キャラメル	4粒	10g



栄養士

お菓子を目につくところにおかないようにすることはもちろん、買いおきはしないようにすることです。ただ、今まで甘いものをたっぷり食べていた人が食べてはいけないといわれると、その反動でかえって欲求がつのり、食べすぎにつなが

医師

りかねません。そこで、必ず医師や栄養士とよく相談のうえ、ごくたまに、それも目を決めて、食べたいものを1個だけ口にするようにしたらどうでしょう。ただし、その方法が許可されるのは血糖コントロールのよい自制心の強い人に対してで、しかも「たまには」という条件つきであることを忘れないでください。それが守れそうもない人は、がまんしなればなりません。

清涼飲料水もできるだけ避けてください

Bさん

市販の清涼飲料水も、やはり控えたほうがいいのでしょうか。

医師

果汁飲料やスポーツドリンクなどの清涼飲料水、サイダーやコーラなどの炭酸飲料には、いずれも1缶に20〜30g前後の砂糖が使われています。当然、こうした飲み物をとれば、血糖値が急激に上昇し、病気が悪くなります。病気が悪くなるせいで、さらにのどが渇く、渇くからまた飲む……こうした悪循環を繰り返しかねません。ですから、できるだけとらないようにしてください。のどが渴いたら、水やお茶、あるいは指示エネルギーの範囲内で牛乳を飲むようにします。

■これらの飲料には量の多少はあっても、かなりの糖分が含まれています



栄養ドリンク 120ml

スポーツ飲料 350ml

コーヒー(加糖) 250ml

炭酸飲料 350ml

果汁飲料 250ml

スポーツ飲料や栄養ドリンクにも、かなりの糖分が含まれているので注意が必要です

コーヒーや紅茶を飲むときは砂糖抜きで、 緑茶などは普通に飲んでかまいません

心臓の悪い人は

コーヒーの飲みすぎに注意

医師

清涼飲料水の話が出ましたから、その他の嗜好飲料についてもお話ししておきましょう。それについて、Cさんから疑問が出ていましたね。

Cさん

はい、コーヒーや紅茶、あるいは緑茶なんかは飲んでいいんですか。

医師

コーヒーや紅茶、緑茶のいずれも、そのまま飲む分にはエネルギーはまったくありません。ただ、コーヒーについては、そ

コーヒーや紅茶は無糖でとります

医師

れに含まれるカフェインという成分に、心臓を刺激する作用があります。このため、心臓が悪い人はコーヒーは控えたほうが賢明です。しかし、そうした病気を持っていない人がブラックで飲む分には原則としてさしつかえありません。緑茶には、はっきりした害は知られていません。麦茶やウーロン茶なども含めて普通に飲んでかまいません。

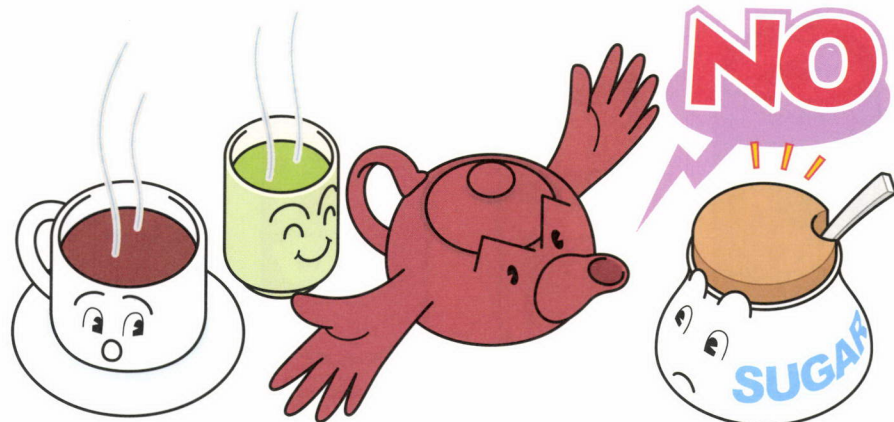
Q11

ココアは飲んでもいい
のですか？

A

ココアはそれ自体がエネルギーが高い食品ですし、砂糖を入れないと本来の味わいが得られにくい飲料ではありません。ココアのエネルギー量に注意して、無糖でもよければ、飲んで悪いわけではありません。

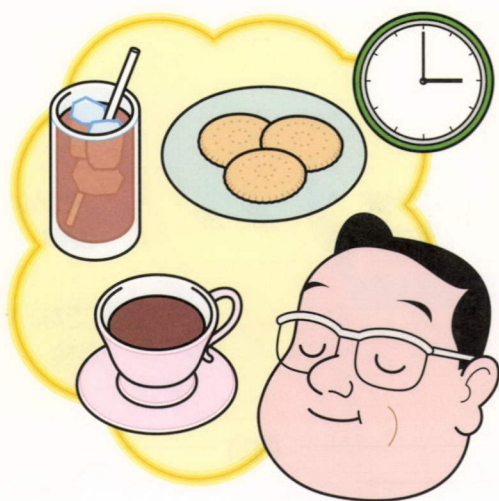
ココアや紅茶で問題なのはむしろ砂糖を入れることです。先ほどもお話したように、糖尿病の人がとつてもかわらない砂糖の量は一日4gまでです。ガラニユー糖小さじ1杯が4gですから、コーヒーなどに2杯入れたら1日の許容量を超えてしまいます。こう考えると、コーヒーや紅茶は砂糖抜きで飲む習慣を身につけてほしいものです。慣れてしまえば、別に甘みがなくても苦痛なものではありませんし、むしろほんとうの味がわかっておいしいものです。



間食は指示エネルギー内でのる食事として考えます

1日の指示エネルギーの一部を 間食に回します

医師 先ほどAさんから「間食」について疑問が出ていましたので、間食の話をしてしょう。一口に間食といっても、糖尿病



の患者さんがとつてもいい間食と、とつてはいけない間食があります。

ほう。でも、糖尿病の患者は本来、間食をとつてはいけないのではありませんか。

栄養士 Cさんは、お菓子やポテトチップスに甘い飲み物といった、いわゆるおやつをイメージされているではありませんか。

Cさん

医師

前に、食事療法の際の食事の回数についてお話ししましたね(44ページ参照)。糖尿

病の患者さんは、指示エネルギーの範囲内で、1食にたくさん量を食べないほうがいと申し上げました。

Bさん

医師

一般的なスタイルである1日3食を基本に、あと1〜2回食事の回数をふやす場合もあるとお話ししました。ふ

やしたその1〜2回の食事が、実は糖尿病でいう間食なのです。私は、この間食を「配分食」と呼んでいます。

Cさん

えつ、間食つて、回数をふやした食事のことなんですか。

医師

そうです。以前指摘したことなんです。が、ここで注意していただきたいのは、間食(配分食)のエネルギーは指示エネルギーの中に含まれるという点です。いいかえれば、1日の指示エネルギーの中から、その一部を間食(配分食)に回すことになるわけです。

余分な食事としての間食は とつてはいけません

Dさん

私はどうも勘違いしていたようです。間食つて、つきり朝、昼、夕の三度の食事とは別物と考えていました。

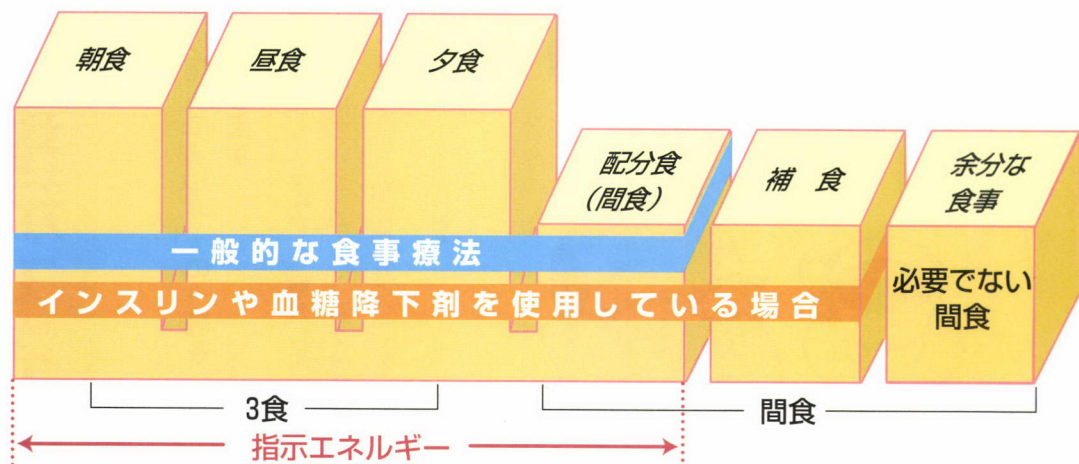
医師

そのように考える患者さんは意外に多いのです。しかし、糖尿病の食事療法の場合、三度の食事はもちろん、菓子類などの間食、コーヒーに入れる砂糖、デザートとしての果物など、口に入れるものは何であれ、すべて食事と考えるければなりません。

栄養士

以前、こんな患者さんがいました。熱心に食事療法をやっているのに、思ったほど血糖コントロールがよくなりません。

■1日3食以外の食事を間食と考えた場合、間食には3種類あります



間食に適した食品は
乳製品やおにぎりです

医師 一同
ふーん、なるほど。
そうした一般にいう間食は、「指示エネルギー」以外の食事であり、「余分な食事」といべきものです。原則として糖尿病の患者さんは、そのような「余分な食事」はとってはいけません。

Aさん
ところで、間食としては、どんな食品が
いいのですか。

栄養士
配分食としての間食には、いうまでもなく甘いお菓子は向いていません。また、甘みはなくてもせんべいやスナック菓子なども避けます。意外に高エネルギーだからです。おすすめしたいのは適量の牛乳やヨーグルトです。また、夕食がおそくなるためにとる間食なら、パンやおにぎりを加えて、その分、夕食の指示単位を減らして調整するのもよい方法です。

Bさん
医師
1日の指示エネルギーの範囲内なら、自由に配分食をとってもいいのですか？
患者さんの病状や服用している糖尿病

の飲み薬の種類、食事をする時刻などによって、配分食をとってもいいかどうかは違ってきます。配分食のとり方については主治医か栄養士に相談してください。

糖尿病の食事療法

には、「補食」という
やや特殊な間食があります

上の図を見ていただくと、間食の1つには「補食」というのがあります。補食というのは、低血糖予防のための食事のことです。

低血糖というのは、インスリン療法や飲み薬療法を行っている患者さんに起こる事態で、決められた量の薬を飲んでいても、あるいは決められた量のインスリンを注射しても、運動量が多かったり、食事と食事の間隔があきすぎて空腹状態が長かったりすると、血糖値が本来あるべき値以下に下がります。ことです。こうなると体調に異常が起これば、ときには昏睡に陥ったりして生命に危険な状態を招きかねません。

こうした低血糖の予防として、運動をしているときなどに、ビスケットやキャンディ、ジュースなどの炭水化物中心の食事をとることを「補食」というのです。

糖尿病の食事療法の中でも、この「補食」だけは、やや特殊な食事です。



第6章

外食を利用する場合でも
食事療法は実行できます

外食にはこんな問題点があるため、 よく利用する人は食事療法を失敗しがちです

栄養士

これまでの講義は、主に家庭で献立を立てるためのものでしたが、ここで外食についても勉強しておきましょう。

Dさん

外食料理って、本来はなるべく避けたほうがいいのではありませんか。

栄養士

おっしゃるとおりです。外食が多いために食事療法を失敗してしまうことがしばしばあります。

Bさん

失敗するのはなぜなんですか。

栄養士

外食には、下に示したような問題点があるからです。

一同

ふーん。

栄養士

これらの問題点は、糖尿病の食事療法にとつては不都合なことばかりです。つまり、外食では、指示エネルギーを守り、しかも必要な栄養素を満たすには、かなりの困難を伴うのです。

Bさん

でも、男の場合、外食に頼らざるをえない面もあるんですよ。

栄養士

確かに外で働く人の場合、そういう患者さんが多いのが実状でしょう。やむなく外食をするにしても、できるだけ利用する回数を減らすようにしてください。

■外食料理の問題点

①量や材料の把握ができない
料理がすでにでき上がった状態で出てくるので、どんな材料が、どのくらい使われているかわかりにくく、どのくらい食べればいいのか決めるのがむずかしいものです

②「表1」の穀類(主食)が多すぎて、エネルギーが高い
大部分のお客さんに満腹感(満足感)が得られるよう、比較的主食の分量が多い傾向があります

④ビタミンやミネラルの供給源である「表6」の野菜類が少ない

③「表5」の油脂が多くて、エネルギー量が高い
油脂を多く使うと口当たりがよくおいしく感じられるため、多めに使われる傾向があります

⑥全体的に栄養のバランスが悪い
これまであげた②から④までをひと言でいえば、栄養のバランスが悪いということになります

⑧どうしても自分の好きなものばかりを選ぶので偏った食事になりがち

⑤「表3」のタンパク質食品がメニューによって多すぎたり少なすぎたりする

⑨多いと思っても、もったいないから残せない

⑦味つけが濃い
一般的に食塩や砂糖が多く使われています。このため味が濃く、とかく主食をたくさん食べすぎてしまいがちです



Bさん うーむ、そうですね。

栄養士

三度の食事のうちたかが1食などと考えて油断すると、せつかくの食事療法もくずれてしまいます。しかも、外食1食で1日の総単位の1/3を過不足なくとる

考えると考える必要がありますし、その外食料理が栄養の点で偏っていないことも望まれます。そこで比較的ポピュラーなメニューについて、みなさんといっしょに検討していきましょう。

刺し身定食

Dさん

この刺し身定食のご飯

はどのくら

いの量なの

かしら？

栄養士

定食によ

くついてく

る大きめの茶わん1杯のご飯の量は、だ

Aさん

栄養士

ええ。ちなみにAさんは昼食に主食は何単位くらい食べることになっていますか。

Aさん

栄養士

4単位です。……ええつと、そうするとご飯は残さないといけないですね。

Bさん

栄養士

1—5量を残しましょう。

Dさん

刺し身のほうはどうですか。

栄養士

まぐろの赤身と白身魚(こち)の洗いで

すね。この量なら全部食べられます。

写真の量で約15単位です。

ぶりの照り焼き定食、

まぐろの照り焼き定食

ぶりの照り焼き定食つて、ずいぶん高エ

ネルギーですね。



栄養士

100gくらい

です。これ

で約300kcalに

なります。

4単位近く

あるのか。

半分残して

も、2単位

くらいにな

ってしまふ。

もう少し

残す量が

少ない魚は

ないのかな。

まぐろの照

り焼き定

食なら、主

食のご飯の

調節が必要

なだけで、

照り焼きは

みなさ

さん全部食

べられます

よ。このま

ぐろ

の量はぶり

と同じく100g

ですが、130kcal

しかありません。

エネルギー的には半分以下か。同じ照

り焼きでもずいぶん違うな。

これは1330kcalもある。私の場合、全

部食べたら、1日の残りはあと500kcalだ。



栄養士

材料の内訳

を調べてみ

ましょう。

とんカツの

肉は豚ロ

ース肉で150g

あります。

「表3」が

4単位とい

うことです。

次に衣ですが、小麦粉とパ

ン粉合わせて50gで約25単位。これは

「表1」ですね。それから、揚げたときに

吸う油が約25gで25単位になります。

やはり、かなりのボリュームですね。

つけ合わせの野菜は120gくらいありま

す。ただし、ドレッシングが大きい3杯

(30g)がかつているので「表5」が15単

位。ご飯は200gで、ちょうど4単位。そ

れにみそ汁は豚汁になつていて、豚バラ

肉が20g、豆腐が20g入っています。豚

バラ肉は「表5」で1単位。これを合計

すると、158ページの表のようになります。

「表5」が5単位もあるのか。どうやっ

て食べたらいいんだろう？

私ならこうします。まずドレッシングは

かけないで、豚汁の豚バラ肉も残す。そ

れから、とんカツの衣をはがせば、油を



栄養士

とらずにすむわ。

Cさんは1日に

油が1単位とれ

ますよね。です

からとんカツの衣

を全部はがさな

くてもだいじょう

ぶです。ただ、豚

ロース肉が4単位

と多いので、衣を

つけたまま食べ

られるのは半分

弱です。

Bさん

衣の小麦粉やパン

粉の分は無視し

てよいのですか。

栄養士

衣は半分で約1

単位になります

から、その分主食

のご飯を減らし

Cさん

ます。

そうすると私の

場合は、昼の主食

の指示単位は4

単位だから、この

定食について

4単位のご飯を

3—4食べて3単

■とんカツ定食のエネルギー量(1330kcal)

表1		表3		表5		表6		調味料	
小麦粉+パン粉	2.5単位	豚ロース肉	4単位	油	2.5単位	野菜	0.4単位	みそ	0.3単位
ご飯	4単位	豆腐	0.2単位	ドレッシング	1.5単位				
				豚バラ肉	1単位				
合計	6.5単位	合計	4.2単位	合計	5単位	合計	0.4単位	合計	0.3単位

栄養士

位。衣の1単位でちょうど4単位となるわけか。うーむ。

あと豚汁の豚バラ肉はなるべく残して、

野菜はドレッシングなしで食べれば、と

んカツ定食でも食べられるわけです。

ざるそば、天ぷらそば

Bさん

ざるそばは低カロリーであっても、栄養バランスが悪いメニューというお話でしたね。

栄養士

Cさん

そうですね。

でも、天ぷらそばだ

と、エネルギー

ギーは高い

な。

では、天ぷらそばにつ

いて考え

ましょう。

外食の日

本そばの1

玉は約4

単位です。

えび自体

はエネルギ

1的には

たいしたことはなく、むしろ衣のエネル



栄養士

ギーが高い

のです。写

真の例で

は、衣は1.5

単位分の

油を吸って

います。油

をとりた

くないときは衣を残すようにすればいいのです。衣を食べたときは、約1単位分、主食を減らします。

私の場合、衣もいっしょに食べると、「表1」は残り2単位になるから、そば4単位の半分しか食べられないわけですね。

Aさん

月見そば、おかめうどん

私が昼食に月見そばを選んだら、全部食べられるかしら？

Dさん

そば自体が1玉で4単位ありますから、Dさんの場合なら、そばを1—4残すか、朝食か夕食の主食を1単位分減らせば、昼食に月見そばを全部食べてもかまいませんよ。

栄養士

おかめうどんも同じくらいのエネルギーですね。

Cさん

うどん1玉の分量がそばより少ないことがよくあります。写真の場合は3.5単位分です。おかめうどんは、卵焼きや

栄養士

えび天2尾で

衣部分「表1」……約1単位

「表5」……約1.5単位

えび本体「表3」……約0.6単位



栄養士

1400 kcal、1600 kcalの人は、うどん

Cさん

私みたいに指示エネルギーが1800 kcal以下の人はどうすればいいんですか。

部食べられます。あまり残さずに食べられます。指示エネルギーが1800 kcal以上の人なら、全

栄養士

野菜が比較的多く

入っているのが、なべ

焼きうどん

です。えび

の天ぷらも

入っている

ため高エネルギーですが、1つですから

あまり残さずに食べられます。指示エ

ネルギーが1800 kcal以上の人なら、全

部食べられます。

なべ焼きうどん

なべ焼きうどん



590kcal

月見そば



440kcal

おかめうどん



450kcal

かまぼこなどで「表3」を約1単位とれ、野菜は不足していますが、栄養のバランスはまずまずです。

うどん、たぬきうどん、きつねうどん

を2口程度残してください。

栄養士

写真の力うどんは、もち1個で2単位あります。

Dさん

このおもちで、ご飯軽く1杯と同じなのね。

栄養士

揚げ玉も高エネルギーです。揚げ玉は「表5」の食

品と考えま

す。写真の

量では15単

位分ありま

す。

Bさん

力うどんと

いうのは、

うどん、も

ち、それに

揚げ玉で構

成されてい

るのですか。

そのとおり

です。「表1」

と「表5」の

要素しかな

い、栄養バ

ランスのた

たぬきうどん



490kcal

カうどん



630kcal

Aさん

たぬきうどんも同じ

ようなものかしら？

はい。おも

栄養士

ちがなくなっただけで、揚げ玉たっぷり

の栄養バランスの悪いメニューです。

Cさん

じゃあ、きつねうどんはどうなんだろう？

栄養士

そうですね、どうせ化かされるのなら、油揚げで「表3」がとれるので、きつねの

ほうがおすすめですよ。

肉南蛮そば

栄養士

具が入っているめん類メニューとしては、肉南蛮や、

鴨南蛮な

どもおす

すめできま

す。写真の

例では肉

が豚バラ肉

なのでエネ

ルギーが高

肉南蛮そば



500kcal

きつねうどん



460kcal

くなっています。脂身を残しましょう。

そうめん

栄養士

そうめんは

のどごしを

味わう料

理のため、

1人前のめ

んの量が多

く、写真の

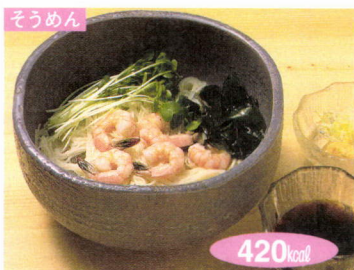
例ではそう

めんだけで

5単位にもなります。栄養バランスも

悪く、あまりおすすめできないメニュー

です。



カツどん、天どん

Bさん

カツどんも

天どんもエ

ネルギーが

高いなあ。

カツどんと

天どんとの

エネルギー

の差は、卵とじの卵分です。一般に外

食のどんぶり物のご飯は、約6単位あり

ます。カツどんや天どんのように揚げ物

がのついているメニューでは、ご飯だけな



Bさん

1800 kcal

の私の場

合は、どの

ように食

べればいいのか。

栄養士

Bさんのエネルギーの場合だと、えび

天、とんカツともに、そのまま全部食べ

られます。ただし、いずれも、衣の「表

1」は約1単位分になるため、ごはん

を1〜2残して調節しなければならま

せん。

親子どんぶり

Aさん

栄養士さ

んおすす

めのどんぶ

り物メニュ

ーなんてあ

るんです

か。

栄養士

Aさん

ありますよ。親子どんぶりです。

へえー。でも、どうしてなんですか。



栄養士

3大栄養素のバランスがよく、玉ねぎ

やたけのこなど野菜もほどほどに入っ

ているからです。

Cさん

油は使われていないのですか。

はい。だして鶏肉と野菜を煮て卵でと

じただけなので、油は使っていません。

具はすべて食べられます。ただ、どうし

てもご飯の量が多いので、多少残して

調節しなければなりません。指示エネ

ルギーが1600 kcal なら、ご飯を1〜3

残します。

うな重

栄養士

写真のう

なぎのかば

焼きは約

25単位あ

ります。こ

れ以上大

きいとき

は、超過分を残すしかありませんね。

また、うな重を食べた日は、ほかの食

事で「表3」の食品をとりすぎないように

に注意しなくてはなりません。

ご飯の量についてはどうなんだろう？

65単位も入っています。一般に、どんぶ

りよりお重のほうがご飯はたくさん入

ります。見た目はそう見えませんが、



注意して残してください。

にぎりずし(特上)

栄養士 写真のにぎりずしは、ご飯の量が少な

めです。にぎりのご飯の量が多い店では、全体で4単位程度多くなります。

Aさん そういえば、回転ずしのご飯は多いですね。

栄養士 ご飯の量は、大きい

にぎりです。1個0.5単位、写真のにぎりは1個0.3単位です。

Dさん トロはエネルギーが高

いから、結局残さなく

てはならないのでしょうか？

栄養士

残念ながら、そういうことです。一般に、にぎりずしは値段の安いもののほうが低エネルギーのようです。選ぶときは、並のにぎりにすることです。なお、写真の例では、卵焼きと、2つある中トロにぎりの1個を残すと「表3」のとおりさが防げますし、「表1」も適正になります。



鉄火どんぶり、鉄火巻き

Dさん 鉄火どんぶり

りもご飯の量はちらしと同じくらいですか。

栄養士 そうですね。

写真の品の場合は5単位強です。

Aさん

まぐろは全部食べられるのかしら？

栄養士

使われているのはまぐろの赤身で、全部で約120g。2単位

になり、全部食べられます。

Bさん

鉄火巻きのまぐろも赤身ですか。

栄養士

写真の例では中トロです。写真の品は、鉄火巻き3本分です。まぐろの量は全部で90g、中トロは45gで1単位ですから2単位になります。

Cさん

ご飯はどうなんだろう？

栄養士 巻き物のご飯は通常1本あたり15単位



Cさん

そうすると1600kcalの私の場合は、このうち何個食べられるのですか。

栄養士

まぐろの摂取量を15単位分と考えると、全体の3〜4になります。これは約2本分、14個ということです。

かんぴょう巻き、かつば巻き

Bさん

両方とも全部食べられそうですね。

Aさん

ご飯が多そうだけれど……

栄養士

そのとおり、両方ともご飯の量は5単位で、総エネルギーのほとんどがご

飯です。1

食分の「表1」を3単位とすると、か

んぴょう巻

きは14個の



うち9個、かつば巻きのほうは18個のうち11個食べればいいことになります。

Dさん

「表1」については解決しても、ずいぶん栄養バランスが悪いですね。

栄養士

そうですね。このほかに「表3」の食品と野菜をとれば栄養バランスのよい食事になります。

カレーライス

Dさん

このカレーライスは、ご飯が少なそうだけ。

栄養士

いいいえ、写真の例で、ご飯は

カレーライス



約6単位もあります。お皿に平たくよそわれているご飯は、実際より少なく見えるので注意が必要です。

Bさん

栄養士

これはポークカレーですか。いいえ、チキンカレーです。鶏もも肉が110g(3切れ)入っています。約3単位になり、1食分としては多すぎるので、1切れ残します。

Aさん

調味料としてのカレーは高エネルギーというお話でしたが、料理の形ではどう考えればいいのですか。

栄養士

この写真のカレールーには、調味料としてのカレールー1人前(15単位)のほかに、具を炒めるための油が大量に軽く2杯分(2単位)が含まれていて、やはり高エネルギーです。1-3は残すようにします。

ミックスピラフ

Aさん

ピラフのご飯は、やっぱり1人前5単位くらいですか。



栄養士

このピラフの場合は5単位強あります。ミックスピラフといういろいろな具が入っていて栄養バランスがよさそうですが、写真の例ではほとんど具がなく、ご飯と油しかとれません。お店によって違いがあるものの、あまりおすすめできるメニューではありません。

オムライス

Aさん

オムライスって、卵を2個くらいは使っているのかしら? ご飯はピラフより少ないかな。

栄養士

写真の例では、卵は15個使われています。中に包まれているのはケチャップで

味つけた

ご飯です

が、ご飯の

量はやはり

5単位です。

Cさん

油もかなり使われているんじゃないかな?

オムライス



栄養士

油はケチャップライスと卵焼きに大量に25杯使われています。

Bさん

どれだけ食べられるのですか?

栄養士

ケチャップライスを調節するだけで、ほかは全部食べられます。1800kcalの場合はケチャップライスを3口残し、1600kcalの場合は2-5残します。

スパゲッティミートソース

栄養士

スパゲッティの1人前のめんの量は4-5単位です。

写真の例では、5単位

入っています。

スパゲッティミートソース



Aさん

ご飯を5単位分食べるのはいへんだけど、スパゲッティなら、軽いわ。

Dさん

ミートソース自体もエネルギーが高そうですね。

栄養士

写真の例ではソースの具が多めで、豚ひき肉が80g(2単位)、油とバターが40g(4単位)使われています。

Dさん

そうすると、1400kcalの私が食べられるのは全体の半分以下ね。

ラーメン、タンメン

栄養士

いわゆるラーメンにもいろいろな種類がありますが、いずれの場合も使われているものの量1人前は5単位くらいです。



Bさん

豚骨スープは油が浮いていてエネルギーが高そうですが、実際はどんなものなんでしょうか？

栄養士

豚の背脂をたっぷり入れて作るお店も多く、エネルギーは高いですね。でも、豚骨以外のスープであっても要注意ですよ。

Aさん

えっ、それは、なぜなんですか。

炒めた具がのついたりすると、その炒

め油がスー

プに入って

しまうか

らなんて

す。

一同

Cさん

でも、タンメンは野菜が多くて

よさそうだね。

栄養士

確かに野菜はたくさんとれますが、ひき肉などいっしょに炒めてあるので、具自体も意外に高エネルギーです。ものの量を調節すると同時に、必ずスープは残すようにしたいものです。

五目そば

Aさん

これは高エネルギーだけど、具がいろいろで

栄養バランスはよさそうですね。

中華めん

栄養士

類の中では、おすすめメニューではありません。写真の例はかなり具が多めで、全部食べると多すぎますが、一般的な



チャーハン、中華どんぶり

栄養士

このチャーハンのご飯は何単位くらいあるか、おわかりになりますか。

Bさん

そうですね、4単位くらいですか。

栄養士

ええ、写真の品で5単位です。ただ、この例は少ないほうで、6単位くらいあるものも珍しくありません。特に型押ししてある品は少なく見えがちなため、注意が必要です。この中華どんぶりのほうは、ご飯が5単位くらいでしょうか。

栄養士

これでも6単位分入っています。

このため、

ご飯はど

うしても

残す量が

多くなり



ますが、具には「表3」の食品も野菜も使われていて、栄養のバランスはチャーハンより中華どんぶりのほうがすぐれています。

レバニラ炒め定食

栄養士

これは、外食では不足しがちな緑黄色野菜がとれて、野菜の量も1食分としては十分。ビタミンや鉄分も豊富で栄養面ですぐれたメニューです。

Dさん

でも、1400kcalの私の場合、ご飯は半分くらいしか食べられません。

栄養士

Dさんの場合は確かにご飯は半分が適量ですが、

レバニラ炒めのほうは、油を多く含んだ炒め汁さえ残せば、全部食べても1日の指示エ



レバニラ炒め定食

890kcal

ネルギーの範囲で食べられます。ほかの人は、ご飯を調節するだけで、ほかは全部食べてもかまいません。

ミックスサンド、ハムサンド

Aさん

私のように指示エネルギーが2000kcal

なら、全部

食べられそ

うですね。

栄養士

写真のサン

ドイッチに

は、どちら

も12枚切

りの耳な

し食パンが

4枚ずつ使

われてい

て、ちょう

ど3単位

分ですか

ら、パンに

ついては食

べられま

すね。

えつ、具に

何か問題があるのですか。

ミックスサンドに問題があります。とい

うのは、「表5」の食品であるマヨネーズ

とバターが、両方合わせて15単位も使わ

れているのです。このため全部食べた場

合、ほかの食事では油をほとんどとる

ことができます。

そんなに入っているのですか！

ハムサンドのほうは油の使用量が少な



ハムサンド

390kcal



ミックスサンド

440kcal

Cさん

めです。ちなみに野菜サンドになると、ミックスサンドよりさらにマヨネーズがたくさん使われていて、見た目より高エネルギーです。

野菜というところ、つい低エネルギーかと思

ミックスピザ

栄養士

写真のピザは、直径18cmの小さなものです。それでも、全部食べるとエネルギーオーバーになってしまいます。

Aさん

トッピングのサラミが高エネルギーなの

よね。

栄養士

そうです。

そもそも、

下のピザの

台だけで

5単位に

もなりま

す。それか

らチーズが

2単位分

のせられています。

あまり食べないほうがよさそうだな。

ピザを利用するときは、上にのせる具

をエネルギーの高い魚介類や野菜

にして、1枚の1/2から2/3程度食べ

るのが適量です。



ミックスピザ

780kcal

外食を見抜く目を養えば食事療法は実行できます

理想的なのは手作り弁当です

栄養士 さまざまな外食料理を検討してきましたが、みなさんいかがですか、ご感想は？

Dさん やはり、いろいろ問題があることがよくわかりました。

栄養士 理想としては、自分の指示エネルギーと栄養バランスを考えた手作り弁当を持参するのがよいのです。

Aさん 私は学生だから、ちよと頑張ればお弁当ぐらいは自分で作れるかもしれません。

栄養士 ぜひ、そうしてください。

外食を糖尿病のための食事に変えるコツ

Bさん やつぱり仕事の関係上、弁当は私には無理ですね。とはいっても、外食のときは食事療法はどうすればいいんでしょうか。エネルギー量の計算なんてとてもできないのでは？

栄養士 外食では食品をいちいち正確に計量することができないので、食事療法はむずかしいです。



かしいと思ひ込んでいる人も少なくないようです。しかし、はかりを使わなくても、正しい食事療法はうまく実行できます。

一同 へえ。

Aさん でも、どのようにするのですか。

栄養士 外食料理の特徴をよく知って、さらに、

だいたいの

単位数を

頭に入れて

おきます。

そして、さ

つと外食料

理を見て、

使われてい

る材料は何

か、各「表」の食品が何単位ずつ使われているか、おおまかな見当がつけられる能力を養うのです。そうすれば、目の前の外食料理をどう食べればエネルギーを調節でき、栄養バランスがとれるかがつかめます。

Cさん なるほど。でも、それでうまくいきますかね。

栄養士 慣れれば、外食で食事療法を失敗することはほぼ防ぐことができます。

外食料理を見抜く能力を養う方法

Bさん でも、そんな能力はどうやって身につければいいのでしょうか。

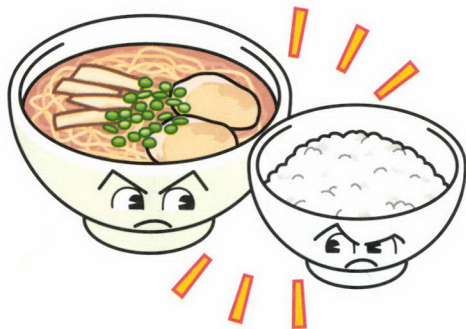
栄養士 それには、さまざまな食品の1単位を目安量や食品の分類などを理解しておくようにします。そのためには、日ごろの食事療法を十分にマスターしておかなければなりません。と同時に、市販されている外食のガイドブックを購入して、どんなものをどれくらい食べていいかを勉強することも必要です。

Aさん なるほど。でも、そんな能力が身につくまでは、どうしたらいいのでしょうか？

栄養士 とりあえず、次ページに外食をしようとするコツや工夫をあげておきました。当面はこの15項目をよく覚えておいて、必ず実行するようにしてください。

① 同一の「表」にある食品が多く使われている料理をいっしょに食べない

栄養バランスをとるうえで、たとえばラーメンとご飯などといったように同じ食品群（この場合「表1」に含まれる食品が多く使われている料理をいっしょに食べないようにします。

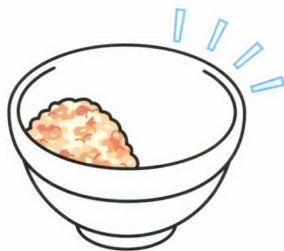


ラーメンライスはおすすめできません

② 主食（「表1」）中心の単品料理はできるだけ避ける

ラーメン、チャーハン、スパゲッティ、カレーライス、どんぶり物などといった単品料理は、栄養が炭水化物に偏りがちなので、できるだけ避けるようにします。

③ どうしても主食（「表1」）中心の単品料理を食べるときは、主食を食べ残す



特にどんぶり物のご飯やめん類は、通常かなり量が多めなので、あらかじめ自分の1食分の量を覚えておき、多い分は食べ残すようにします。

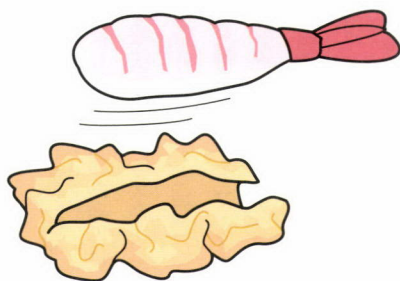
④ どうしても主食（「表1」）中心の単品料理を食べるときは、小鉢物や小皿の副菜を追加する

⑤ やむをえず単品料理を選ぶ場合は、具がたくさん入っているものを選ぶ

たとえばめん類なら五目そばやなべ焼きうどん、どんぶり物なら親子どんぶりのようなものを選び、そばやご飯は残しても具だけはしっかり食べます。こうすれば、栄養の偏りを多少とも防ぐことができます。

⑥ 油（「表5」）の多い料理は避ける

フライやカツ、天ぷらなどの揚げ物をはじめ、ラードのような動物性脂肪を多く使った中華料理や、バターやクリームを



たっぷり使う洋食はいずれも高エネルギーです。極力避けるようにしましょう。やむをえず食べざるをえないときは、半分残します。揚げ物は衣をはがして残します。

⑦ 目で見ただけでは調理法や使われている材料と量がわかりにくい料理は避ける

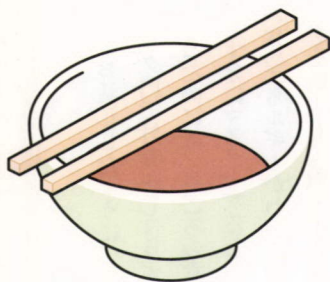
ギョーザ、ハンバーグ、メンチカツ、肉だんご、フライ、天ぷらなどがこの例です。

⑧ 単品物より、使う材料の種類が多い料理や定食物を選ぶ

特定の栄養のとりすぎや栄養の偏りを防ぐために、多種類の材料を使った料理を選ぶようにします。外食料理の中でも油脂が少なく低エネルギーという点で安心して食べられるのは、なんといっても和食系です。特に幕の内弁当はおすすめです。定食物では刺身身定食や焼き魚定食あたりが無難です。ただし、野菜が少ないうので、旬のおひたしなど小鉢ものを1品つけます。

⑨ 濃い味つけの料理は避ける

外食には、調味料として塩、



砂糖、油脂類がけつこう使われています。甘みが強い、塩辛といった料理だけでなく、全体に濃い味つけの料理は残すようにし、以後避けたほうが賢明です。また、めん類の汁やスープは残すようにします。

⑩ マヨネーズやドレッシング、ソース類は使わない



いずれも多くの油脂を含んでおり、高エネルギーです。特に料理にかかったタルタルソースは要注意で、必ずとり除いてから食べるようにします。

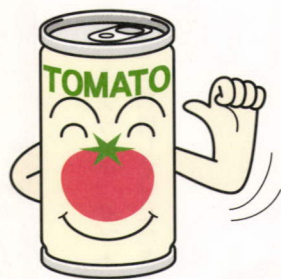
⑪ 朝食は必ずとるようにする

昼食などで外食を利用する

ときには、食事指示票に沿ったしつかりした朝食を必ずとるようにします。

⑫ 不足しがちな食品については常に注意し、その場または1日の献立の中で補う

特に野菜は不足しがちなため、つけ合わせであれ、つまであれ、外食料理についてくるものはしっかり食べると同時に、④でもふれたように、その店にオプションの小鉢物や小皿物があれば、それらを追加注文して補うようにします。それができない場合は店を出たあと、トマトジュースや野菜ジュースを1缶飲むようにします。また、自宅での食事で補うことも忘れてはいけません。牛乳や果物



類も同じです。

⑬ 同じもののばかりを繰り返し食べない

店にしろ、メニューにしろ、いくつか幅を持たせて決めておき、そうしたラインナップから毎日メニューを変えて選び、栄養の偏りを防ぐようにします。

⑭ やむをえず外食が多くなる場合は、どの店で、どんな料理をとるか、どのように食べるかをあらかじめ決めておく

いくつか決めたメニューそれぞれについて、どんな栄養素を含み、エネルギーはどれくらいなのかをあらかじめ調べて、じょうずな食べ方を研究して覚えておくようにします。

⑮ 注文方法を工夫する

たとえば、サラダにはドレッシングをかけないように頼むとか、ご飯を半ライスで注文するといったように、できる範囲で工夫します。

先ほどお話ししたように、食事療法のワク内で外食をしようずにご利用するためには、日ごろの食事療法を十分にマスターすると同時に、外食のエネルギーがわかるガイドブックを購入して勉強すること

も必要です。そうしたガイドブックは、本屋さんに行けばさまざまなものがありますが、ここでは、筆者が著した本を紹介しましょう。

『外食コントロールブック』（文光堂）がそれです。

この本は、1200 kcal から2000 kcal まで5段階に分けられた指

示エネルギーごとに、さまざまな

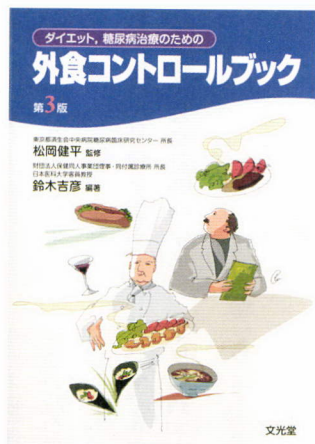
外食料理の食べ方を指導してあります。大きな特徴は、外食料理ごとに『食品交換表』の各「表」の食品が何単位ずつ使われているか

示してある点です。

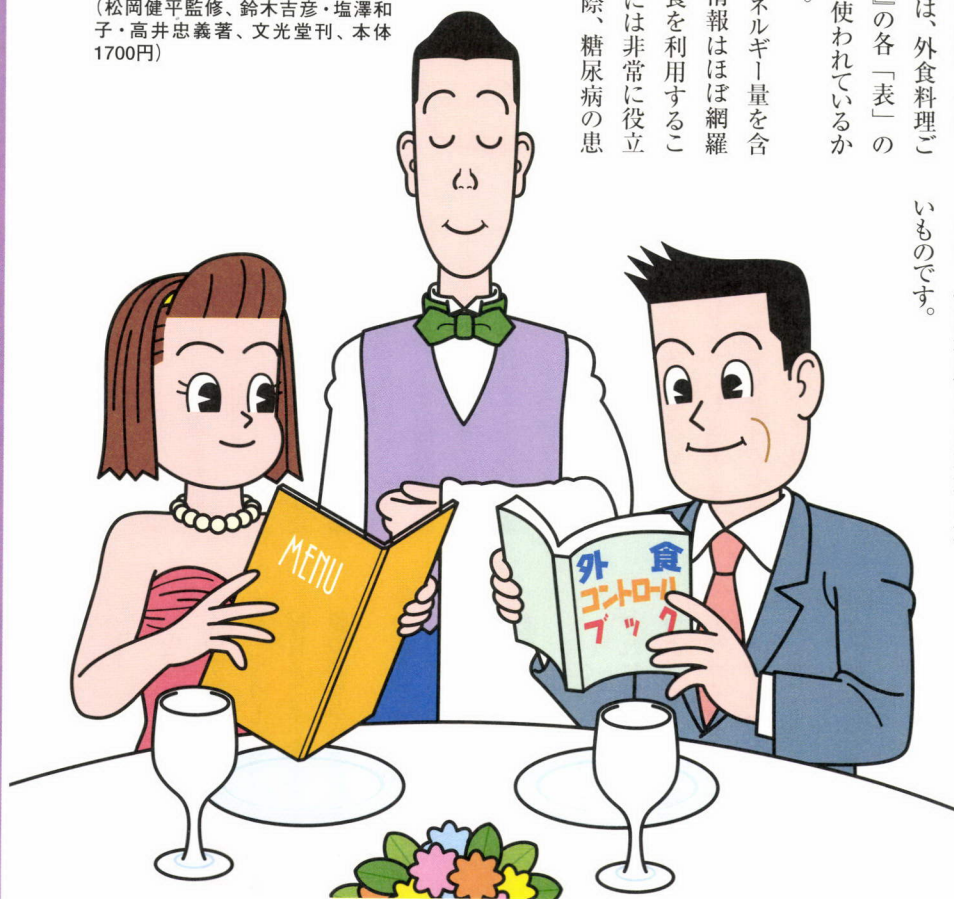
各外食料理のエネルギー量を含めて必要な情報はほぼ網羅してあるので、外食を利用することの多い患者さんには非常に役立つと思います。実際、糖尿病の患者さん向けの外

食の食べ方テキスト

トとして高い評



『外食コントロールブック 第3版』
(松岡健平監修、鈴木吉彦・塩澤和子・高井忠義著、文光堂刊、本体1700円)



価を得ているようです。サブ本としても、ぜひ利用していただきたいものです。

宴会には十分に警戒し、宴会での飲食にはこんな点に注意します

接待や冠婚葬祭の宴会、あるいは年末年始の宴会は、糖尿病の患者さんにとって大きな鬼門です。宴会にはアルコールがつきものであるため、とかく気がゆるんで、つい食べすぎたり飲みすぎたりしてコントロールを乱し、糖尿病をさらに悪化させてしまう人がけっこう多いのです。宴会には十分に警戒し、対応策を考えておく必要があります。そんな宴会対応テクニックを以下にあげてみましょう。

宴会をえり分けましょう

特に年末年始は毎日のように宴会がつづくため、健康な人であっても、体がもちません。まずは参加する宴会と欠席してもかまわない宴会とをえり分けることが先決です。

私的な集まりであれば、断るのもそうむずかしくはないでしょう。ただ公的行事、たとえば勤務先の部

課などで行う宴会やパーティーは、なかなか避けて通るわけにはいかないものです。そんなときは、上司にきちんと理由を話しておいて不参加にするとか、途中でそつと退席するとかします。

酒類は飲まない工夫をします

いちばん気をつけたいのはお酒です。すでにお話したように、いっさい飲まないことをおすすめします。とはいえ、日本人に

は、人にお酒をしいる習慣もあり、どうしても飲まなければならぬ場合もありうるでしょう。そんなときは、

水割り1杯だけをゆつくり楽しみ、あとはそのグラスにウォーター茶をついでも

らつて水割りを装うことです。こうした工夫のほか、次のような方法も頭に入れておいてください。

① じょうずな言いわけを考える
たとえば「ダイエットをしていますので」とか、「体質的にお酒がだめなんです」といったように。

② 宴会の席では、なるべく陽気になるまい、長居をしない

③ 「まあいいから」と無理にすすめる人には、紙ナプキンや名刺の裏などに飲めない理由を書いてそつと渡す

④ どうしても強要されるときには、自分が糖尿病であり、ドクターストップを受けていることを打ち明ける

料理は食べ残すようにします

会食料理や宴会料理は、和、洋、中のいずれの場合も、1コース分は相当なエネルギーで2000kcalをオ



「パーするものも珍しくありません。外食の大型版なのです。ですから、ふだんの外食の食べ方を、ここでもさらに徹底して行うようにします。つまり、エネルギー量と栄養バランスが適正になるように十分に注意して食べ残すのです。このような食べ方を実行するためには、すでにお話したように、日ごろから料理についての正しい判断力を身につけておかねばなりません。

他の2食をけつして犠牲にしてはいけません

宴会があるからといって、他の2食を制限したりしてはいけません。たとえば夜に宴会があるからというので、朝食と昼食を極端に控えて宴会の料理をおなかいっぱい食べること、糖尿病の食事療法では絶対してはいけないことです。朝食、昼食はきちんと食べ、宴会料理はあくまで1日の指示エネルギーの1―3を超えない範囲でとることが原則です。ただし、指示単位の果物や牛乳はとらないで、調節用にすればよいでしょう。また、油脂類も、他の2食でとらないようにしたほうが、

宴会料理は食べやすくなります。

避けたい食品は食べないようにします

宴会料理では、脂っこい料理、たとえば天ぷら、から揚げ、フライ、バーベキューなどを重点的に避けるようにします。食べるとしたら、和食を例にとれば刺し身や魚の塩焼きなどのように、できるだけ油による調理を加えていないあっさりした料理を選ぶようにします。

こんな食べ方の段取りを覚えておきます

これまでお話ししたことを踏まえて、宴会料理の食べ方のおおまかな段取りを整理しておきましょう。

まず、出てくる料理全体の傾向を推測し、見きわめます。次に、1食分の指示エネルギーを超えないように何を食べ何を残すかを、主食、主菜、副菜のいつもの形を頭に浮かべながら適宜判断していきます。また、その日の他の2食でとる食品も考慮します。食べ残す料理の第一にあげられるのは、いうまでもなく脂質の多そうな料理です。

こうして宴会料理の食べ方の方針がだいたい決まったら、エネルギーの少ない料理から食べていくようにします。それには、できるだけ野菜料理を優先させることです。たとえば和食なら、野菜の煮物類や酢の物、こんにゃく料理などの副菜から手をつけ、汁物や寒天寄せといった順序で食べていきます。そのうえで、タンパク質食品（「表3」）をふだんの1食分だけ食べるようにします。このあと、主食（「表1」）で、1食分のエネルギー調整をはかります。

洋食のフルコースの場合も同様に考えますが、次の点に注意します。スープはポタージュスープよりもコンソメスープのほうを選んでください。サラダはドレッシングをかけずに食べます。魚や肉料理は、量や質、調理法を考えてどちらか一方だけを食べるようにします。

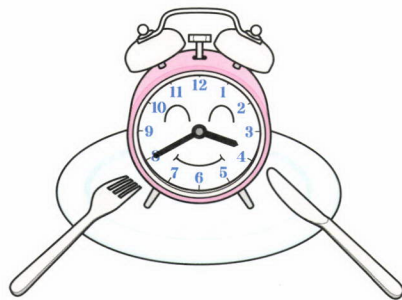
中華料理のコースの場合は、前菜にエネルギーの低い野菜類が出ることが多いので、まずそれを食べ、あとの料理は味見程度にしたほうが無難です。

いずれの場合も、はじめにコースの内容を確かめておくと、食べ方の計

画が立てやすいでしょう。最後のデザートは残します。果物なら指示単位の範囲で食べることができそうです。

ゆっくり食べるようにします

宴会料理の食べ方は、以上の段取りを守るようにしますが、その際、できるだけゆっくり食べるようにし



ます。宴会時間の中で、じょうずに配分して食べるようにしたり、箸やナイフ・フォークをしばらく休めて会話を楽しんだりして、ゆっくり食べるようにすれば、食べすぎを防ぐことができます。また、このようにゆっくりおなかをふくらませていくと、高エネルギーの料理に手をつけずじまることができます。

■外食料理の食べ残し実習

上ちらしずしを例にとれば、 指示エネルギーごとに、こんな食べ残し方が考えられます

栄養士

今日の夕食は、ちらしずしです。近くのお寿司やさんから上ちらしの出前をとりましたので、みなさんどうぞ召し上がってください。ただし、食べる前に計量していただきます。そして、各自どのくらい食べるか決めてください。

Dさん

どうやってはかればいいんでしょうか。せつかくの上ちらしですが、きょうは勉



一同

強なので、ご飯とタネを分けて、それぞればかってみてください。

Cさん

では、卵焼きからはかるか。ほう、1つで100gあるぞ。

栄養士

卵焼きは、50gで1単位と考えてください。

Aさん

桜でんぶは10gあるけど、これは『食品交換表』のどこに出ているのかしら？

栄養士

『食品交換表』に桜でんぶは掲載されていませんが、「表3」のつくだ煮と同じと考えてください。30gで1単位です。

Dさん

このまぐろは中トロかしら。3切れで45gある……

栄養士

それぞれの重さをはかれましたら、『食品交換表』で1単位の重さを調べて、何単位になるか計算してみてください。

Bさん

やつとすし飯が出てきた。ええつと、どのくらいの量かな。ほー、250gもある。

Dさん

すし飯のエネルギーは、どう考えればいいのですか。

栄養士

普通のご飯とくらべ、かために炊かれることが多く、厳密には1単位のご飯の量は少なくなりますが、そう大きな違いではありませんから、ご飯と同じエネルギーと考えてかまいません。ただし、調味料として使われている砂糖は、1人前約6g（0.3単位）程度含まれていると考えます。

【各自計量後、どの「表」が何単位あるか計算し、集計して、数分後、栄養士の手で平均値を算出】

栄養士

計量の結果が出ましたので、表に示してみましょう（172ページ参照）。

一同

なるほど。

栄養士

それぞれの合計単位を見て、みなさんの食べ方を検討してみてください。

【指示エネルギーが1800kcal・2000kcalの場合の食べ方】

栄養士

Bさんの指示エネルギーは1800kcalでしたね。どのように食べますか。

Bさん

そうですね。私の夕食の指示単位は

「表1」が4単位だから、まず、すし飯を1―5くらい残せばいいのかな。「表3」はどうだろう。指示単位の2単位からすると、このちらしずしは倍以上もある。朝食に卵が出たから、卵焼きを残して、と……それから、桜でんぶと、イクラと、いかを残せばだいじょうぶじゃないかな。

栄養士

けっこうですね。問題はありません。

Aさん

私の夕食の指示単位はBさんとはほぼ同じなんです、Bさんと同じ食べ方をしなければいけませんか。

栄養士

Aさんの指示エネルギーは2000kcalでしたね。ご飯はBさんと同じように1―5残してください。「表3」についてはいろいろな選択があると思いますが、Bさんの食べ方をもとにすれば、いかは食べてもかまいませんよ。

【指示エネルギーが1400kcalの場合の食べ方】

栄養士

Dさんはどのように食べますか。指示エネルギーは1400kcalでしたね。

Dさん

はい。私の夕食の指示単位は、「表1」が3単位で、「表3」が1.5単位だから、まだだいぶ多いですね。ええつと、それでは、まず、すし飯はだいたい2―3ですね。それから具のほうは、やつぱり卵焼きとイクラと桜でんぶは残し……

計量の結果

すし飯(全体)	250g	「表1」	5.0単位
		「調味料」(砂糖)	0.3単位
厚焼き卵	100g	「表3」	2単位
まぐろ中トロ(3切れ)	45g	〃	1単位
子持ちこんぶ	10g	〃	※1 少々
甘えび	10g	〃	0.1単位
いなだ※2	20g	〃	0.7単位
あおやぎ	5g	〃	少々
あなご	5g	〃	0.1単位
たらこ	10g	〃	0.2単位
いか	20g	〃	0.2単位
イクラ	15g	〃	0.5単位
桜でんぶ	10g	〃	0.3単位
きゅうり	5g	「表6」	少々
たくあん	15g	※3	—
甘酢しょうが	10g	※3	—
レモン	10g	「表2」	少々
合計		「表1」	5.0単位
		「表3」	5.1単位
		「調味料」	0.3単位

【注】※1 子持ちこんぶは、エネルギー量が少ないため「少々」とした。
 ※2 いなだは、ぶりと同じと考える。
 ※3 たくあんや甘酢しょうがなど漬け物は、「表6」とは考えない。

あと、いなだを残せば……そう、これで3.5単位分減らせたと思います。

栄養士

はい、それでけっこうです。

【指示エネルギーが1600kcalの場合の食べ方】

栄養士

指示エネルギーが1600kcalのCさんはいかがですか。

Cさん

私の夕食の指示単位は「表3」が1.5単位で、「表1」が4単位だから……ええつと、どうすればいいんだろう？

栄養士

まずご飯を1―5残してください。それで約4単位分になります。具のほうはDさんと同じ残し方にすれば、だいじ

ょうぶですよ。

Cさん

Dさんはイクラを残すようにしましたよね。私はイクラは食べたいなあ。

栄養士

それでしたら、イクラは召し上がることにして、そのかわり、いかとたらこを残したらいかがですか。

Cさん

なるほど、そういう手もあるんですね。わかりました、そうします。

栄養士

実際に外で食べるときにこんな計算はできませんが、店屋物などではかれるときはときどきはおつて、正しい目安がつけられるよう訓練するとよいですね。

Cさん

……やつと食べられる！

天然果汁100%のジュース	130
天ぷらそば	158
デンプン	38、39〔表〕
糖質	38
糖代謝	13
糖代謝異常	13~14
糖尿病	13~14
『糖尿病食事療法のための食品交換表』	43
糖尿病食品	127
糖尿病人口	12
糖尿病性腎症	21
糖尿病性網膜症	21
糖尿病治療の基本	26~27
糖尿病治療のための食品	127
糖尿病治療の目標	23
糖尿病と遺伝	20
糖尿病と判定される血糖値〔図〕	17
糖尿病になりやすい素因	20
糖尿病により食品	126~127
糖尿病の運動療法	26
糖尿病の合併症〔図〕	22
糖尿病の献立本	114
糖尿病の症状が出る血糖値	17
糖尿病の初期症状〔図〕	11
糖尿病の食事療法	29
糖尿病の食事療法の基本ポイント〔表〕	30
糖尿病の診断	18
糖尿病の素因	20
糖尿病の治療	23
糖尿病の飲み薬療法	27
糖尿病の分類	19
糖尿病の誘因	20
糖負荷試験→ブドウ糖負荷試験	17
動物性脂肪の多い食品	133
動物性タンパク質	39、65
動脈硬化	21、131
ドコサヘキサエン酸	67、138
とんカツ定食	157
どんぶり物	166

な行

なべ焼さうどん	159
生野菜	73
2型糖尿病	19
にぎりずし(特上)	161
肉南蛮そば	159
二糖類	39
日本酒	145
入院	18
乳糖〔表〕	39

乳糖不耐症	78
尿が多い	11
乳糖	16
乳糖が出る血液中のブドウ糖の濃度	16
妊婦や授乳中の女性の1日の食事量	37
熱量→エネルギー	24
ねり製品	131
脳卒中	21、131
のどの渴き	11
飲み薬療法	27
飲みすぎ	147
ノンオイル調味料	75

は行

肺炎〔図〕	22
廃棄部	86
廃棄量	86
配分食	153
はかり	84
麦芽糖〔表〕	39
はちみつ	141
ハムサンド	164
ハヤシルー	77
バランスのよい栄養素の配分	42
春巻きの皮	129
パンの種類によるエネルギーの違い〔表〕	128
ビール	145
ビタミン	39
ビタミン・ミネラルを多く含む食品〔表〕	52
必須脂肪酸	40
必要なエネルギー量	34
肥満	20
「表1」〔表〕	52
「表1」のじょうずなとり方	62
「表5」〔表〕	52
「表5」のじょうずなとり方	70
「表3」〔表〕	52
「表3」のじょうずなとり方	65
標準体重	35
標準体重の計算方法〔表〕	34
「表2」〔表〕	52
「表2」のじょうずなとり方	63
「表4」〔表〕	52
「表4」のじょうずなとり方	68
「表6」〔表〕	52
「表6」のじょうずなとり方	72
副菜	90
ブドウ糖	13、39
ブドウ糖の代謝	13
ブドウ糖負荷試験	17

太る	122
不飽和脂肪酸	137
不溶性食物繊維	139
ぶりの照り焼き定食	157
フルーツ牛乳	134
飽和脂肪酸	137
歩行運動	27
補食	154
ホルモン	13

ま行

まぐろの照り焼き定食	157
まとめ食い	44、79
慢性脾炎	147
満腹感	121、127
ミックスサンド	164
ミックスピザ	164
ミックスピラフ	162
ミネラル	39
民間療法	127
むくみ〔図〕	22
無症状	17
目安量	84
めんつゆ	104
網膜症	21

や行

薬草	127
薬物療法	27
野菜ジュース	73
やせる	11、122
油脂類に分類されている調味料	70
洋食	170
よく水を飲む〔図〕	11
余分な食事	153

ら行

ラーメン	163
料理酒	148
緑黄色野菜	73
緑茶	152
レバニラ炒め定食	164
練乳	134
ローファット牛乳	134
労働強度	35

わ行

和食の基本形で考える	90
和定食	167
ワンタンの皮	129

5大栄養素〔図〕	40
子どもの1日の食事量	37
五目そば	163
コレステロール	132~133
コレステロールの多い食品〔表〕	132
昏睡状態	14
献立作り	88
献立本の利用法	114
コンデンスミルク	134
コントロール	23

さ行

細菌の感染	21、22〔図〕
採血	18
魚の脂肪	138
酒	145
避けたい食品	126
酒の肴	148
酒の食欲増進作用	148
酒類のエネルギー量〔表〕	146
刺し身定食	157
砂糖	141
砂糖抜き	152
砂糖の1日使用量	76、141
ざるそば	158
3大栄養素	40〔図〕、42
3大合併症	21
塩辛い食品	131
塩干物	131
「し好食品」	129、130
自己管理	30
指示エネルギー	34
指示エネルギー別食事指示票〔表〕	59~61
指示エネルギーを決める条件	34
脂質	38
脂質のエネルギー	40
脂質を多く含む食品〔表〕	52
歯槽膿漏〔図〕	22
失明	21
脂肪	38
脂肪肝	147
脂肪酸	137
ジャム	130
ジュース	130
シューマイの皮	129
主菜	90
主食	90
症状	11
脂溶性ビタミン	40
正味量	86

食塩	143
食塩摂取量の制限	143
食後過血糖改善剤	27
食事記録	100
食事時間	46
食事指示票	59
食事指示票の変更	59、78~79
食事指示票の見方のポイント〔図〕	88
食事日誌→食事記録	100
食事ノート→食事記録	100
食事の(適正な)回数	44
食事量の(適正な)配分	44
食事療法	24
食事療法が効く理由	28
食事療法の具体的な手順	80
食事療法の3つの基本ポイント〔表〕	30
食事療法を始めるときの心構え	32
食事をしたときの血糖の変わり方	16
『食品交換表』	48
『食品交換表』の食品分類〔表〕	52
『食品交換表』の単位	53
『食品交換表』の使い方	80
『食品交換表』の3つの約束事	49
『食品交換表』を使いこなすコツ〔図〕	82~83
植物性タンパク質	39、65
植物油	137
食物繊維	38、139
食物繊維の多い食品〔表〕	140
食物繊維の種類〔表〕	139
しょ糖	39
心筋梗塞	21
神経障害	21
人工甘味料	142
腎症	21
診断	18
脾臓	13
水溶性食物繊維	139
スキムミルク	134
ストレス	20
スパゲッティミートソース	162
生活習慣病	10
ぜいたく病	12
清涼飲料水	151
そうめん	160

た行

代謝	13
代謝の異常	13
体重	11
体重減少	11

体重増加	122
大豆製品	65
代用甘味料	142
多価不飽和脂肪酸	138
宅配糖尿病食	86、115
多食	11、20
多糖類	38、39〔表〕
多尿	11
たぬきうどん	159
食べすぎ	20
食べてはいけない食品	126
だるい	11
単位	53
“単位”という単位を使う理由	53
単位配分	59
淡色野菜	73
炭水化物	38、39〔表〕
炭水化物のエネルギー	40
炭水化物の多い野菜	62、72〔表〕
炭水化物を多く含む食品〔表〕	52
単糖	39
単糖類〔表〕	39
タンパク質	38
タンパク質のエネルギー	40
タンパク質を多く含む食品〔表〕	52
単品料理	166
タンメン	163
かうどん	159
チャーハン	163
中華どんぶり	163
中華料理	170
中性脂肪	38
朝食・昼食・夕食の割合	46
朝食抜きになりがちな場合の食事療法	79
「調味料」	75
調味料の計量	76
ちらしずし(上)	171
治療	23
疲れやすい	11
月見そば	158
つくだ煮類	131
手足のしびれ〔図〕	22
DHA	67、138
低エネルギー調味料	75
低血糖	154
低血糖昏睡	154
鉄	39
鉄火どんぶり	161
鉄火巻き	161
天どん	160

索引

あ行

揚げ物	135
揚げ物のエネルギー	136
揚げ物の吸油量	135
アスパルテーム	142
油	70
油らしくない油	70
甘いお菓子	150
アミノ酸	39
アルコール	145
アルコール飲料のエネルギー量〔表〕	146
アルコールのエネルギー	147
アルコールの食欲増進作用	148
アルコールの生理作用	147
EPA	67、138
炒め物	137
炒め物の吸油率〔表〕	137
1型糖尿病	19
1単位	53
1単位が80kcalである理由	55
1日に必要なエネルギー	34
1日の食事量の算出法	35
1日の総摂取エネルギー	34
1日分の食事量	34
一価不飽和脂肪酸	138
遺伝的な素因	20
飲酒	145
飲酒が悪い理由〔表〕	146
飲酒の許可条件〔表〕	149
インスタント食品	144
インスリン	13
インスリン注射	19
インスリンの作用不足	13
インスリンの分泌と働き〔図〕	14
インスリン療法	27
ウイスキー	145
ウーロン茶	152
うな重	160
運動のエネルギー消費量	122
運動の効果	27
運動の仕方	27
運動不足	20
運動療法	25
運動療法の条件	27

エイコサペンタエン酸	67、138
栄養素	38
栄養素の配分	42
栄養のバランス	41
栄養のバランスをとる	42
エネルギー	24
エネルギーを考える必要がある調味料	75
エネルギーを考える必要がない調味料	76
エバミル	134
宴会	169
宴会料理	169
塩分	131
塩分制限	143
塩分の多い食品	131
お菓子	150
おかめうどん	158
お酒	145
夫がやらなければいけないこと	81
おでき〔図〕	22
オムライス	162
親子どんぶり	160
おやつ	153

か行

外食	156
外食のガイドブック	168
外食メニューのカロリー	157～164
外食料理の問題点〔表〕	156
外食をじょうずにとるコツ〔表〕	166
菓子	150
菓子パン	129
家族と同じ献立	109
カツどん	160
かつぱ巻き	161
合併症	21
果糖	39〔表〕、63
化膿	21
ガラクトース〔表〕	39
カルシウム	39、68
カレーライス	112、162
カレールー	77、113
カロリー	24
間食	153

間食のとり方	154
感染症	21、22〔図〕
かんぴょう巻き	161
規則正しい食事	46
規則正しく食事がとれない場合の食事療法	79
きつねうどん	159
牛乳	68
牛乳が飲めない場合の対策	78
吸油量	135
教育入院	32
境界型	18
ギョーザの皮	129
空腹感	121
空腹時の血糖値	17
果物	63
果物の加工品	130
果物の缶詰め	130
グリコーゲン〔図〕	14、39
経口血糖降下剤	27
計量	84
計量カップ	84
計量器具	84
計量スプーン	84
計量の習慣	85
血液中のブドウ糖濃度	16
血糖曲線	16
血糖コントロール	22、24
血糖測定	16
血糖値	17
健康食	29
健康な人の血糖値	17
検尿	15
玄米食	128
高エネルギー	135
“交換”するときの2つのルール	57～58
“交換”の意味	57
高血圧の原因	131
高血糖	14
香辛料	143
紅茶	152
コーヒー	152
コーヒー牛乳	134
ココア	152

新版『食品交換表』を使って 糖尿病の食事をつくる本

平成18年4月10日 第1刷発行

著 者／鈴木吉彦・吉田美香

発行者／村松邦彦

発行所／株式会社 主婦の友社

郵便番号101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9

電話（編集）03-5280-7537

（販売）03-5280-7551

印刷所／図書印刷株式会社

もし落丁、乱丁、その他不良の品がありましたら、おとりかえいたします。

お買い求めの書店か、主婦の友社資料刊行課（☎03-5280-7590）へお申し出ください。

©Yoshihiko Suzuki, Mika Yoshida 2006 Printed in Japan

〔R〕＜日本複写権センター委託出版物＞

本書の全部または一部を無断で複写（コピー）することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。

本書からの複写を希望される場合は、日本複写権センター（☎03-3401-2382）にご連絡ください。

ISBN4-07-249751-7

新版『食品交換表』を使って
糖尿病の
食事をつくる本



オールカラー

新版

『食品交換表』を使って

糖尿病の 食事をつくる本

日本医科大学客員教授
(財)保健同人事業団理事・同付属診療所所長

鈴木吉彦

管理栄養士・糖尿病療養指導士

吉田美香



