

# カーボカウントとは？

カーボカウントとは英語で炭水化物のことです。

炭水化物≡糖質＋食物繊維です。炭水化物を多く含む食品の多くは糖質の量に比べて食物繊維の量はそれほど多くないので、カーボ≡糖質と考えます

従来の食品交換表では8kcalを1単位とするエネルギー量中心の考え方ですが、カーボカウントでは、最も急速に血糖を上昇させる炭水化物量を管理する食事療法です

## カーボカウントを始める前に

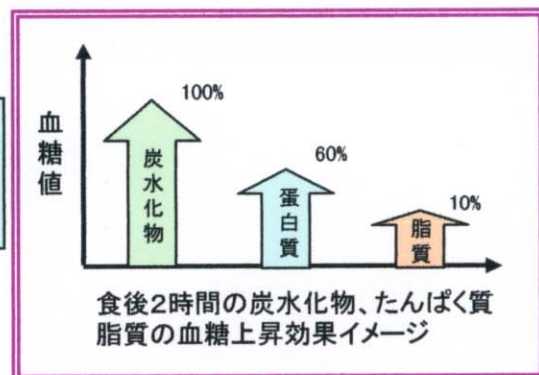
### ①栄養素と血糖値の関係を知る

何をどれだけ食べたら血糖値がどう反応するのかを考え、血糖を予測する。

炭水化物は消化・吸収が早く、他の栄養素と比較して最も早く大きく血糖値を上昇させる

たんぱく質は50～60%がブドウ糖に置き換わる血糖上昇作用は少ないが、ゆっくりブドウ糖に変換されるので4時間から12時間後に血糖が上昇する場合があります

脂質は約10%がブドウ糖に置き換わる消化に時間がかかる為、食後の血糖は高くなく、3～5時間後に血糖が上昇することがある



## カーボカウントの目的

血糖値を出来るだけ正常範囲内に維持すること。炭水化物の摂取量が食後の血糖値上昇の主役とみなして、適量の炭水化物を1日の食事に適宜配分することにより血糖値の管理を試みる。また血糖を予測する手段として低血糖の予防などに役立つ。

## カーボカウントの注意点

※脂肪とたんぱく質の血糖上昇が遅いことからこれらを中心に食べると、脂肪が蓄積されて太りやすくなります。太るとインスリンの効き目が悪くなります。体重管理は大切です。

※たんぱく質の過剰摂取は腎臓に負担をかけるので避けましょう。

## カーボカウンティングについて

- ・カーボカウンティングとは、カロリーを計算しない食事療法です。
- ・カーボカウンティングとは、血糖値を下げる最新の食事療法です。



**炭水化物を減らすことです**

### ・炭水化物とは？

体の主要なエネルギー源になり、消化・吸収されると1gで4kcalのエネルギーを発生します。

タンパク質(肉・魚・卵・豆腐)や脂質も体のエネルギー源になりますが、炭水化物は消化、吸収が早いという特徴があり、脳では炭水化物だけが急速に血糖値を上昇させる働きをもっています。

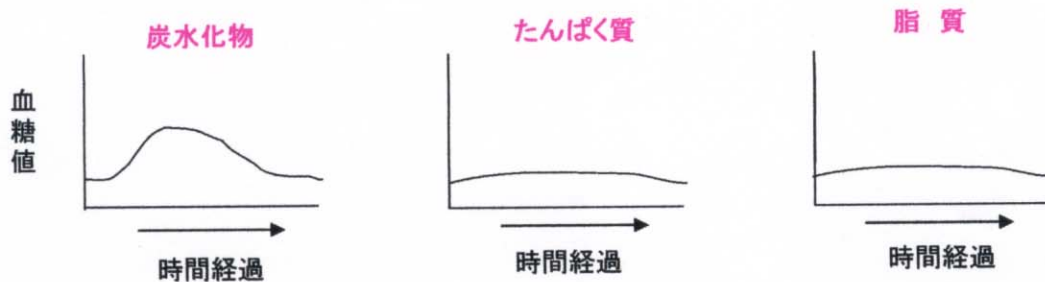
### ・炭水化物を多く含む食品とは？

ごはん・パン・うどん・蕎麦・スパゲティー・芋類(じゃがいも、さつまいも、里芋、かぼちゃ)、とうもろこし、あずき、コーンフレーク

### ・まずは、夕食からスタート

一日3食バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)をします。夕食の炭水化物(ごはん・パン・麺類など)を意識して減らしましょう！

※夜中にお腹が空いて眠れない、低血糖になってしまう方はご相談下さい。



- ・カロリーが高いほど血糖値も上がりやすい……………違います
- ・炭水化物が多いほど血糖値もあがりやすい……………本当です