

糖尿病教室2 (H20. 09. 04)

①自分の適切なエネルギー量を知りましょう

あなたにとっての適切な一日の摂取エネルギー量(kcal) = 標準体重(Kg) × 25~30(kcal)

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

例: 身長170cmの人の場合

63.6kg(標準体重) = 1.7m(身長) × 1.7m(身長) × 22

1600kcal(一日の摂取エネルギー量) = 63.6kg(標準体重) × 25~30kcal

※肥満があり体重を減らさなければならない場合は、25kcalとやや低めに計算します。

※原則的には、適正なエネルギー量は主治医に決めてもらいましょう。

②一日の摂取エネルギーの中での炭水化物の量を知りましょう

糖尿病の食事療法は、「食品交換表」を活用して行うのが一般的です。「食品交換表」では、辞書のように食品のエネルギー量がどの程度であるかを調べることができます。

特徴(ルール)

① 1単位 = 80kcal

②まずは、表1の食品から始めましょう

③夕食での単位数(炭水化物の量)を調整しましょう

	18単位(1440kcal)	20単位(1600kcal)
朝食	2単位 ⇒ 2単位 ⇒ 3単位	3単位 ⇒ 4単位 ⇒ 4単位
昼食	2単位 ⇒ 3単位 ⇒ 3単位	4単位 ⇒ 4単位 ⇒ 5単位
夕食	3単位 ⇒ 2単位 ⇒ 1単位	4単位 ⇒ 3単位 ⇒ 2単位

一単位の目安

☆ごはん 50g
 ☆食パン 30g(6枚切半分)
 ☆ロールパン 25g
 ☆うどん(ゆで) 80g(1/3玉)
 ☆そば(ゆで) 60g
 ☆中華めん(蒸し) 40g
 ☆スパゲティ(干し) 20g