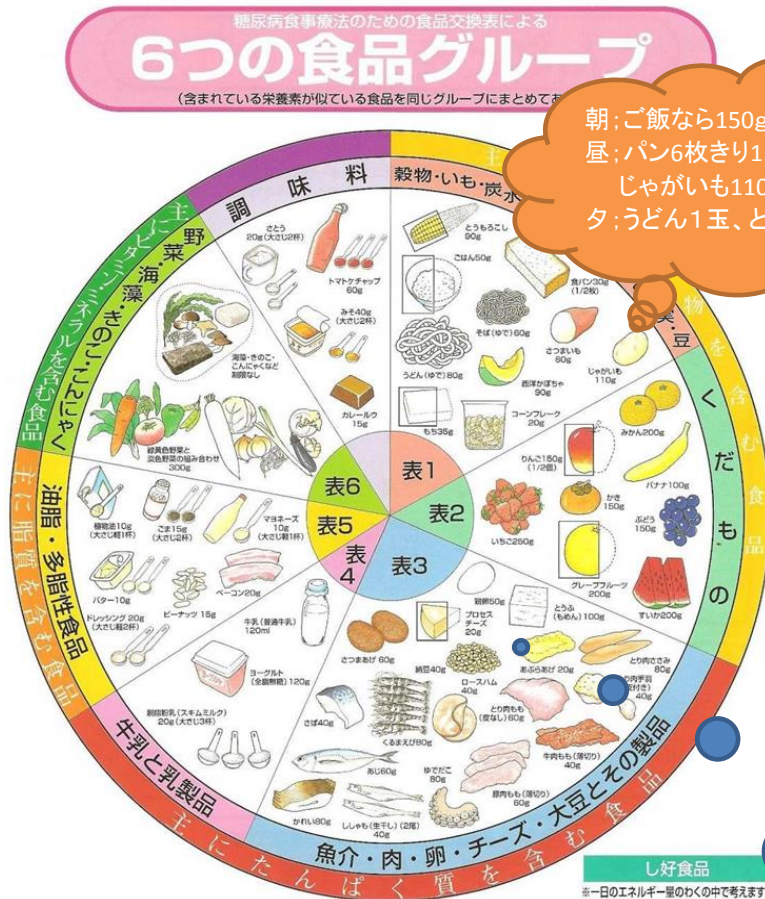


糖尿病交換表の使い方

糖尿病交換表は1単位;80kcalになっています。
表1~表6、調味料分類されており、同じ仲間どうしで交換します。



朝; ご飯なら150g
昼; パン6枚きり1.5枚、
じゃがいも110g
夕; うどん1玉、とろろ70

朝; 納豆1P(40g)
昼; ゆで卵、ハム; 40g
夕; タコ80g、

栄養バランスのよい食事にするための単位配分例

1,600kcal (20単位)の場合	毎食食べる食品					
	表1	表3	表6	表5	調味料	表2
あなたの指示エネルギー量	11.0単位	4.0単位	1.0単位	1.0単位	0.5単位	1.5単位

嗜好食品

※一日のエネルギー量のわくの中で考えます。

- せんべい 20g
- ビール 200ml
- シュークリーム 35g
- 日本酒 70ml

※原則として好ましくありません。医師や管理栄養士に相談して下さい。

株式会社 H+B ライフサイエンス

この表は、日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版 文光堂/日本糖尿病協会発行2002年から改訂・引用したものです。糖尿病の食事療法を行なうときには、必ず上記書籍を購入してご使用ください。

監修: 川崎西療福祉大学 臨床栄養学科 管理栄養士 寺本 朋子

献立例

- 朝) ご飯、納豆+おくら、ホウレンソウのおひたし
- 昼) サンドイッチ、トマトサラダ
- 夕) とろろうどん、たこの酢の物

- ①主食はご飯、パン、麺等から毎食1つ選びます。献立に応じてじゃがいも、やまいも等選びましょう
- ②おかずの魚、肉、たまご、大豆製品から1~2つ選び調理法を選びましょう。(蒸す、ゆでる、焼く、炒める、揚げる)
- ③野菜は1日300g食べましょう。緑黄色野菜100g 淡色野菜100g、海藻、きのこ、こんにゃく類100gを目安にしましょう。
- ④油脂類(1日に大さじ1杯)、味噌(1日に小さじ1杯)、砂糖(1日に10g)は調理に応じて使用します。
- ⑤果物、牛乳は間食として摂りましょう。
- ⑥味付けは薄味とし、一日の塩分量の指示を守りましょう。

外来栄養指導は予約なしで随時実施しています。

ご希望の方は 外来又は管理栄養士(井上・里崎)までご連絡下さい