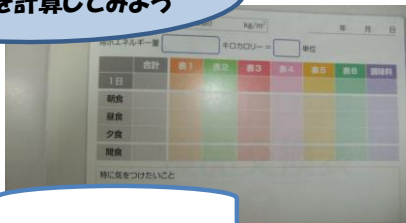


糖尿病食事療法のための
食品交換表 **第7版**
約10ぶいに改定!!



- ①エネルギーだけでなく、血糖管理を意識!!
- ②表3(魚介・大豆とその製品・たまご・チーズ・肉)のイメージカラーが青から赤に
- ③各表の1単位(80kcal)あたりの平均栄養素含有量変更
- ④食物繊維を多く含む食品にマークが記載された !!!
- ⑤炭水化物エネルギー比50%、55%、60%配分例
- ⑥極端な低炭水化物への注意!!

エネルギーを計算してみよう



1日の適正な摂取エネルギーの計算方法

摂取エネルギー量

標準体重



身体活動量

(kcal)

標準体重(kg)=[身長(m)]²×22

身体活動(kcal/kg目標量)

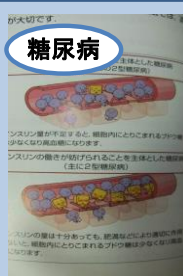
例) 身長160cm
体重60kg
デスクワーク

身体活動量= 25~30 軽い労作(デスクワークが多い職業)
30~35 普通の労作(立ち仕事が多い職業)
35~ 重い労作(力仕事が多い職業)

1.6×1.6×22×25=1408
1400kcal



正常



糖尿病

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