

# 栄養部ニュース 11月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年11月1日 No.23-11

## 世界糖尿病デー

11月14日の世界糖尿病デーにあわせて当院でも、11月13日(月)~11月19日(日)に糖尿病のシンボルカラーであるブルーライトアップを行います。



### ★糖尿病食事療法のための食品交換表★

食事療法のツールです

糖尿病の治療には**食事療法**・**運動療法**・**薬物療法**の3つの方法がありますが、食事療法はどのような治療をしている人でも必ず行わなければならない治療の基本です。適正なエネルギーでさまざまな栄養素をバランス良く摂取することが必要です。

#### 食品交換表の特徴

① 日常食べている食品を多く含まれている栄養素によって**6つの食品グループ(6つの表)**と調味料にわけてあります。

表1	炭水化物のうちでんぷんを多く含む食品	ご飯、パン、芋類など
表2	炭水化物のうち果糖やブドウ糖を多く含む食品	くだもの
表3	良質のたんぱく質を多く含み、脂質も比較的多く含む	魚介類、肉類、大豆、卵、チーズ
表4	カルシウムを多く含む食品	牛乳、チーズを除く乳製品
表5	脂質を多く含む食品	油脂、脂質の多い種実
表6	食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源	野菜、海藻類、きのこなど

② 食べる量をはかるものさしとして**1単位=80kcal**と決めています。

①と②を組み合わせることで、毎日の食事でのどのような食品からどれだけの量を食えばよいかわかります。

参考:日本糖尿病学会・文光堂 糖尿病食事療法のための食品交換表

**【常食 1800kcal(22.5 単位)の場合、1食あたり7.5 単位の目安】**

病院食で  
みてみよう



料理中に、表5の油脂類は0.3~0.5単位程度、調味料は0.3単位程度含まれています。



適切なカロリーや栄養バランスはおひとりおひとり異なります。

当院では医師の指示のもと個人栄養相談を行っていますので、食品交換表の詳しい使用方法や、適切な単位配分は栄養相談などでご相談ください。

作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修: 栄養委員会