

(資料) 糖尿病食事療法のための食品交換表を基に計算してみましょう

(例) 40歳 女性 1600kcal/日 20単位

朝食

1日20単位 (1600キロカロリー / 炭水化物55%) の献立例

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
朝食の単位	3	0.5	1		0.3	0.3	0.4	5.5
平均炭水化物量	18g	19g	1g	7g	0g	14g	12g	
	● 麦ごはん	● 納豆のオクラ和え	● きんぴらごぼう	● みそ汁				
		● バレンシアオレンジ						



表1

米と押し麦 1:1 で麦ごはん 150g(3単位)にします。

表3

納豆 40g(1単位)と表6のオクラ 30gをしょうゆで混ぜ合わせます。

表6

ごぼう 30gとにんじん 10g, こんにゃく 10gをきんぴらごぼうにします。
みそ汁の具にはほうれんそう 30gとしめじ 15gを入れます。

表5

きんぴらごぼうに植物油 3g(0.3単位)を使います。

調味料

きんぴらごぼうに砂糖 1.5g(0.1単位), みそ汁(1椀分)にみそ 10g(0.3単位)を使います。

表2

バレンシアオレンジ 100g(0.5単位)

糖尿病食事療法のための食品交換表一部抜粋 22P 食品交換表の使い方

(応用編) パン食で計算してみましょう

献立: ●食パン ●目玉焼き ●サラダ(トマト、レタス、ブロッコリー)

●牛乳 ●バナナ

※注意 表5の油脂類の使用に気をつけましょう。

★★ 食品を摂取する順番も重要です。