

(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
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。

★★ 食品の食べる順番も重要です。