

食品交換表について

(日本糖尿病学会編／日本糖尿病協会・文光堂発行)

食品交換表

食品についての専門知識がなくても糖尿病・肥満症の食事療法を行いやすくするために、食品交換表というものが作られています。

この表ではバランス良く食べるために食品を6のグループに分類しそれぞれのグループを表1、2…6と呼ぶようにしています。また、ご飯茶わん半分と同じエネルギー量(80kcal)を1単位と決めています。ですから、茶わん軽く1杯のご飯は表1の食品で2単位に相当し、同じ表1の食品2単位分例えば6枚切りの食パン1枚と交換することができます。

<p>表1 主に糖質を含む食品。穀類、いも、糖質の多い野菜と種実、豆類（大豆は除く）など</p>	
<p>表2 くだものです。表1の食品と同様、糖質が多く、ビタミンミネラル、食物繊維を多く含んでいます。</p>	
<p>表3 主に、タンパク質を多く含む食品。魚、肉、卵、チーズ、大豆製品。</p>	
<p>表4 牛乳、乳製品。かるしうむの供給源として重要</p>	
<p>表5 主に、脂肪を含む食品。バター、サラダ油、マヨネーズなどの油製品。 少量でも高エネルギーなので、取りすぎには要注意。</p>	
<p>表6 野菜（糖質の多い一部の野菜を除く）、きのこ、海草、こんにゃく。植物繊維がタップリ！ 糖尿病の人にとってはうってつけの食品。</p>	

一単位ってなに？

「食品交換表」では、体の中で 80kcal のエネルギーを生じる食品量を 1 単位と呼んでいます。卵 1 個、白身魚 1 切れ、豆腐 1/3 丁、バナナ 1 本など、日常よく使われる分量が 80kcal 前後となる食品が多いからです。

食品交換表を見ると同じ単位数・同じ栄養価を持つ食品を簡単に探すことができます。例えば、1 日に表 1(穀物、いも類など) 11 単位、表 2(くだもの) 1 単位、表 3(魚介類、肉類、卵、チーズ、大豆類) 4 単位、表 4(牛乳・乳製品) 1.4 単位、表 5(油脂、脂身) 1 単位、表 6(野菜、海藻、きのこ) 1 単位、この他調味料として 0.6 単位摂取すると、合計 20 単位つまり 1600kcal で栄養のバランス良く食べることができます(例 2)。また、同じグループ(表)に入る食品を色々交換することで食品のバラエティを増やすことができます。

バランスのよい食品とは？

表 1、表 3、表 6 を主体にして、表 2、表 4 を適度に配したものが、バランスのよい食事です。

栄養のバランスの良い食事例

	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
食品	穀類 いも	果物	魚肉 卵 チーズ 大豆	牛乳 乳製品	油脂 脂身	野菜 海藻 きのこ	味噌 砂糖	
例 1	6	1	4	1.4	1	1	0.6	15 単位
例 2	11	1	4	1.4	1	1	0.6	20 単位

このように、全体のカロリー量はおもに表 1 の食品の量で調節できます。

大体のカロリー量を自分で計算する

自宅でも、あるいは外出などでも摂取する大体のカロリーを自分で計算すると過食の予防になります。下の図にあるものはすべて 160kcal 相当の食品です。かるく茶碗 1 杯程度のごはんに相当しますので、覚えておくと便利でしょう。



カステラ



キャラメル 8 個



シュークリーム 小 2 個



どら焼き 中 1 個



チョコレート



甘納豆 大きじ 2 杯半



りんご 小 2 個



バナナ 中 2 本



もも 大 2 個



ジュース・サイダー
1 本強



ビール 中 1 本



みかん 中 6 個



アイスクリーム 1 個



ウイスキーダブル 1 杯



日本酒 約 1 合