

第5回 糖尿病ランチタイム教室

# 『病院食を体験しよう』

～栄養成分表示について～

独立行政法人 国立長寿医療研究センター 栄養管理部 平成24年3月23日（金）

春の風が快い季節となりましたが、お変わりございませんか。  
あと1週間ほどで、年度が替わります。  
次年度も、食事には気を付け、良い一年をお過ごしください。  
本日のランチタイム教室が少しでもお役に立てれば幸いです。

## 今日の献立

- ご飯
- 鯖かぶら蒸し
- 落と筍煮
- 菊花和え
- キウイフルーツ

## 栄養価



エネルギー：534kcal  
たんぱく質：25.5g  
塩分相当量：1.72g

## 今日の献立の合計単位（食品交換表より）

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.7	0.3	1.95	0	0	0.7	0.1

20 単位での配分

## ～食品交換表～

1 単位：80キロカロリー

- 表 1：糖質を多く含む食品 ご飯・パン・うどん・いも類など。  
表 2：糖質を多く含む食品 果物。  
表 3：主にたんぱく質を含む食品 肉・魚・卵・大豆製品・チーズなど。  
表 4：たんぱく質と同時にカルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品。  
表 5：脂肪を多く含む食品 油・バター・マーガリン・マヨネースなど。  
表 6：ビタミンやミネラル、食物繊維を供給する食品 野菜、きのこ類。

・糖尿病の食事療法の基本方針は、

①総エネルギーの枠をこえないこと

②栄養素のバランスを保つこと

この二つです。では、この二つを食品交換表を利用して行うには

①指示単位数をこえないこと

②表 1～表 6・調味料、それぞれ配分された単位数をこえないこと

### <交換表の使い方>

食品交換表では医師から指示された指示エネルギー量を単位として覚えます。

単位は指示エネルギー量を80キロカロリーで割ったものです。

例えば、指示エネルギー量が1600kcalの場合は、

$$1600\text{kcal} \div 80\text{kcal} = 20 \text{ 単位} \text{ になります。}$$

自分の単位がわかったら食品交換表を参考にして、

どの表（表 1～表 6）に単位を振り分けるか考えて献立を立てます。

糖尿病食事療法のための食品交換表：文光堂 出版 引用 ※一部参照

## <単位振り分け例>

1日分の指示単位

18単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
9	1	4	1.5	1	1	0.5

20単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
11	1	4	1.5	1	1	0.5

23単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
12	1	5	1.5	2	1	0.5

## <食品の交換の仕方>

- ・同じ表の食品は、どの食品でも1単位中に含まれているエネルギー量と栄養素がほぼ同じです

→単位数が同じであれば、お互いに交換して食べられる

例). ごはんと食パン→どちらも表1の食品

ごはん50g1単位を食パン30g1単位に交換して食べられる。

⇒その人の好みやその日の気分に合わせて交換できる

※ただし、違う表との食品の交換はできない

例). 表1のごはんと表3の豆腐を交換はできない

## <使用の際のポイント>

- ・日常よく食べる食品が、どの表に記載されているか知っておくと便利です。
- ・同じ種類の食品と以为っていても、含まれる栄養素の種類や量が大きく違う場合には、他の表になるので注意が必要です。

(ベーコンなど脂質を多く含む食品は、表5に含まれるなど。)

## 各献立の作り方

各分量は1人分です。



**ご飯** エネルギー 285 kcal たんぱく質 4.9 g 塩分 0.0 g

材料<1人前> ごはん 180g

	重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ごはん めし	180	3.6						
合計 3.6単位		3.6						

**鯖かぶら蒸** エネルギー 174 kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 1.02 g

材料<1人前>

鯖	70g	料理酒	5g	かつおだし	1g	みりん	2g
かぶ	50g	塩	0.2g	白醤油	4g	片栗粉	2g
鶏卵	10g			料理酒	5g		

### ・作り方

1. 鯖を酒蒸し、かぶはすりおろしておく。
2. 卵白を泡立て、メレンゲ状にする
3. 再度、かぶとメレンゲを混ぜたものを鯖の上から乗せ、軽く蒸す。(A)
4. かつおだし、白醤油、料理酒、みりんを合わせ、片栗粉でとろみをつけ、Aの上へかける。

	重量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
鯖(さわら)	70			1.75				
かぶ	50						*	
鶏卵	10			0.2				
料理酒	5							
かぶら蒸	塩	0.2						
	かつおだし	1						
	白醤油	4						
	料理酒	5						
	みりん	2						*
	片栗粉	2	0.1					
合計 2.25単位		0.1		1.95			0.2	*

**蔕と筍煮** エネルギー 34 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分 0.38 g

材料<1人前>

水煮筍	50g	かつおだし	1g	} A {	マービー	1g
ふき水煮	20g	減塩しょうゆ	4g		みりん	2g
人参	20g					

・作り方

1. それぞれの食材を、食べやすい大きさへ切りそろえる
2. Aにて、食材を煮る

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
落と筍煮	水煮筍	50						*	
	ふき水煮	20						*	
	人参	20						*	
	かつおだし	1							
	減塩醤油	4							
	マービー	1							
	みりん	2							*
合計	0.3 単位							0.3	*

**菊花和え** エネルギー 18 kcal      たんぱく質 2.1 g      塩分 0.32 g

材料<1人前>

なばな 40g      かつおだし 5g  
 本しめじ 10g      白醤油 3g  
 乾燥食用菊 0.3g

・作り方

1. なばな、本しめじを茹で、食用菊はサッと湯通しする
2. 食材を、かつおだし、白醤油で和える

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
菊花和え	なばな	40						*	
	本しめじ	10						*	
	乾燥食用菊	0.3						*	
	かつおだし	5							
	白醤油	3							
合計	0.2 単位							0.2	

**果物（キウイフルーツ）**

エネルギー 24 kcal      たんぱく質 0.5 g      塩分 0.00 g

材料<1人前>

キウイフルーツ 1/2 ケ

		重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
果物	キウイフルーツ	45		0.3					
合計	0.3 単位			0.3					

## ◎栄養成分表示について

現在、あらゆる食品に栄養成分表示があります。

例えば、“ナトリウム(Na)”、ここからおおよそその食塩量を求めることができます。ナトリウムと表記してある場合には、計算して変換しなくてはなりません。また、ナトリウムの単位が“mg”“g”の違いにより、計算式が異なります。

“mg”の場合、食塩量(g) = ナトリウム量 × 2.54 ÷ 1000

“g”の場合、食塩量(g) = ナトリウム量 × 2.54

◎また近年では、栄養表示基準に基づき「カロリーゼロ」や「無糖」などと表記された商品が多く出回っています。  
内容をしっかりと整理しておきましょう。

## エネルギーに関する表記

＜カロリーゼロ＞など、含まない旨の表示をする場合

同じ意味

“ノンカロリー” “ゼロカロリー” “カロリーフリー”

しかし、実際はゼロでなくても、食品100g（液状100ml）当たり5kcal未満であれば表記できます

＜低カロリー＞など、低い旨の表示する場合

同じ意味

“ローカロリー” “カロリーオフ” “カロリー控えめ” “カロリーライト”

食品100gあたり40kcal以下、液状100mlあたり20kcal以下であれば表記できます

## 糖類に関する表記について

＜無糖＞など、含まない旨の表示をする場合

同じ意味

“糖分ゼロ” “ノンシュガー” “シュガーレス”

しかし、実際はゼロでなくてもゼロと表記できる。

食品100g（100ml）当たり0.5g以下であれば表記できます

＜低糖＞など、低い旨の表示をする場合

同じ意味

“糖分控えめ” “糖分カット” “微糖” “糖分ダイエット”

食品100gあたり5g以下、液状100mlあたり2.5g以下であれば表記できます

## 糖尿病の食事におけるポイント

糖尿病を予防する食事・生活習慣とは、まずは食べ過ぎないこと。そして、バランスよい食事をする事。

- 決まった時間に時間をかけて食事する。  
ゆっくりかんで食事をする事が満足感を与えます。
- 甘いものや脂っぽい食事を避ける  
甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品ですので、食べ過ぎには気をつける。
- 薄味の食事  
濃い味の食事をしているとごはんをたくさん食べてしまいがちのため、薄味の食事にしましょう。
- 血糖値を抑える食べ方
  1. **ひと口30回を目安にしっかり噛む**  
早食いをすると、インスリンの分泌が間に合わないため、急激に血糖値が上昇します。ゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができる。
  2. **食物繊維の多い野菜から先に食べる**  
糖分が食物繊維に絡まり、通常よりゆっくりと吸収されるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができる。

「第5回糖尿病ランチタイム」はいかがでしたか？  
食事療法はコツをつかめば誰でも無理なく続けられると思います。  
今回学んだことを今後に活かし、できることから始めてみましょう！



**MEMO**