

食品交換表ってなあに？

糖尿病の食事療法は、正しい食習慣と共に過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をする事です。これは健康で長生きする為の食生活の原則でもあります。糖尿病食はバランスの良い健康食と言えます。



1. 食品の分類 … 6つの表

食品交換表では、私たちが日常食べている多くの食品を、主として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）に分けてあります。表1の食品グループには穀物、芋等、表2には果物、表3には魚介、肉、卵、大豆製品、チーズ等、表4には牛乳や乳製品、表5には油脂や油の多い食品、表6には野菜を分類しました。

同じ表の食品は、含まれている栄養素がほぼ同じになるようにしてあります。しかし、違う表の食品とは栄養素が違います。

どの食品がどの表に入るかを覚えましょう！



2. 食べる量をはかるものさし …

1単位=80キロカロリー

この「食品交換表」では、1単位を80キロカロリーと決めています。80キロカロリーを1単位と定めたのは、日本人が日常の生活でよく食べる量が80キロカロリーかその倍数になっている為です。

表1、表2、表3、表4、表5、表6の各表に載っている食品にそれぞれの食品の1単位（80キロカロリー）にあたる量が重量（g）で示してあります。ただし、表6の野菜は色々な種類をとりあわせて300gが1単位です。なお、果物や魚等では、可食部分（皮や芯骨や頭等以外の食べられる部分）の重量で示してあります。



3. 食品の交換



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の種類がほぼ同じですから、単位数が同じなら互いに交換して食べられます。例えば、ご飯と食パンはいずれも表1の食品ですが、ご飯50g1単位を食パン30g1単位に交換して食べる事が出来ます。

「食品交換表」と呼ばれるのはこのようにその人の好みに合わせて交換する事が出来るようになっているからです。しかし、違う表の食品

とは含まれている栄養素の種類が違うので交換できません。

栄養のバランスが良い食事の献立を作る為には、同じ表の食品とは交換できるが、違う表の食品とは交換できないという原則を守る必要があります。



4. 1日の指示単位

食品交換表では、主治医から1日の指示エネルギー量は「1日に何単位です」というように指示されます。これを「1日の指示単位」と言います。

例えば、指示エネルギー量が1600キロカロリーの場合には、1単位は80キロカロリーですから $1600 \div 80 = 20$ となり、1日20単位と指示されます。この場合には食品交換表から1日に20単位の食品を選んで献立を作ればよいことになります。

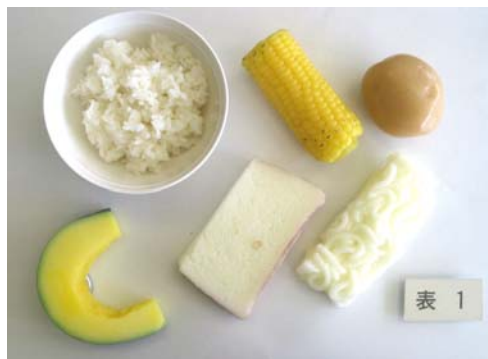


食品交換表

「食品交換表」では 1 単位を 80 キロカロリーと決めています。

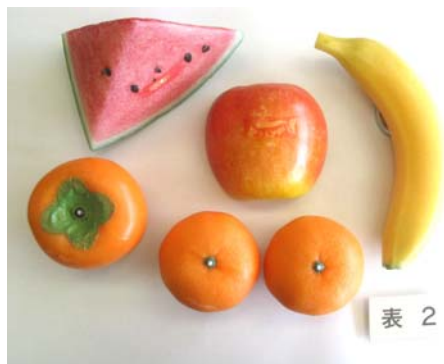
穀物 いも
炭水化物の多い野菜と種実
豆（大豆を除く）

表 1



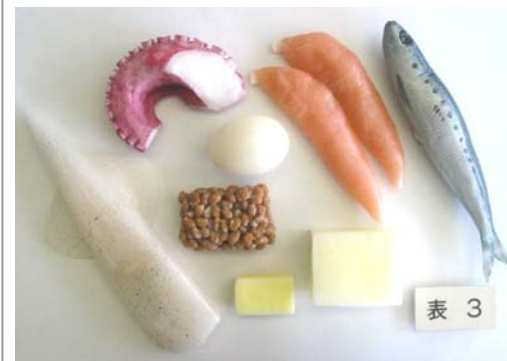
くだもの

表 2



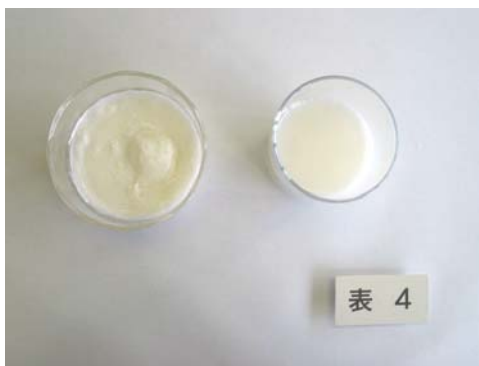
魚介 肉
卵 チーズ
大豆とその製品

表 3



牛乳
乳製品（チーズを除く）

表 4



油脂
多脂性食品

表 5



野菜
（炭水化物の多い一部の野菜を除く）
海藻 きのことこんにゃく

表 6



糖尿病食事療法の為の「食品交換表」より