



●看護部より

こんにちは。看護師の西川です

今回はカーボカウントについてのお話しです。

食事療法が難しいと感じられる方もいらっしゃると思います。少しでもお役に立てれば幸いです。

●カーボカウントとは

「カーボカウント」は食事に含まれる炭水化物（カーボハイドレート、略してカーボ）の量を数える（カウント）糖尿病の食事療法のひとつです。カーボカウントには「基礎編」と「応用編」があります。今回は「基礎編」についてお話しします。

炭水化物を含む食品について理解し、食品を上手く選べるようになる事や1人前にどのくらいの炭水化物が含まれるお目安をつけられるようになることを目標としています。

●生活スタイルに応じたカーボカウント

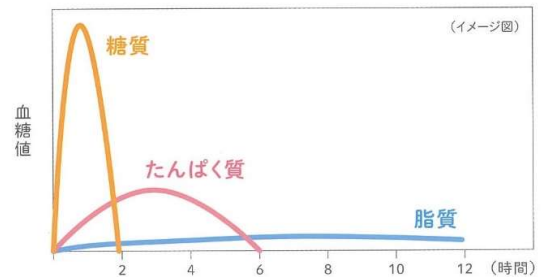
普段から自炊をしたり自分で食事内容を考えたりできる人は、糖質やたんぱく質、脂質の量に配慮した食事管理をする事が可能です。しかし、社会人などで、昼はコンビニエンスストアで購入した物や外食ですませ、夜もスーパーマーケットで総菜などを購入して食べるという人は外食時のメニューや購入した物の炭水化物量を見る事が大切です。一人暮らしの人でも実践しやすい方法の為、生活スタイルに合わせてカーボカウントを利用しましょう。1食あたりの炭水化物量は70~80gで主食においては50~60gとなりカーボでいうと3~4カーボになります。

●たんぱく質・脂質と血糖値の関係

糖質食事の中には炭水化物だけではなく、たんぱく質や脂質といった栄養素があります。その中でも炭水化物が食後血糖値に大きく影響がありますが、たんぱく質や脂質もそれぞれ時間をかけて血糖値を上げる働きがあります。

たんぱく質は約5時間、脂質は約10時間程度の時間をかけて血糖値を上げる作用があります。

栄養素を摂取した後の血糖値の上がり方



●糖質を多く含む食品

糖質を多く含む食品



糖質を多く含む食品としては、ごはんやパン、麺類などの「**主食**」となるもの、**いも類**や**炭水化物の多い野菜**、大豆を除く**豆類**、**果物**、牛乳・チーズを除く**ヨーグルト**等の「**乳製品**」、ケチャップ・ジャム等の「**調味料**」、アルコールやお菓子等の「**嗜好食品**」です。

＝＝ 主な食事のカーボカウント ＝＝

ごはん100 g

2 カーボ



ごはん150 g

4 カーボ



ごはん200 g

5 カーボ



カレー 米250 g

7 カーボ



牛丼 並

7 カーボ



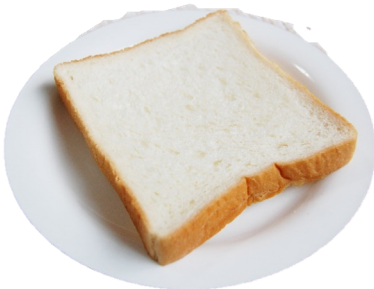
寿司 10貫

5 カーボ



食パン 6枚切り

2 カーボ



ロールパン 1個30 g

1 カーボ



お好み焼き

3 カーボ



かけうどん 麵230 g

4 カーボ



即席ラーメン

4 カーボ



パスタ 麵100 g

5 カーボ

