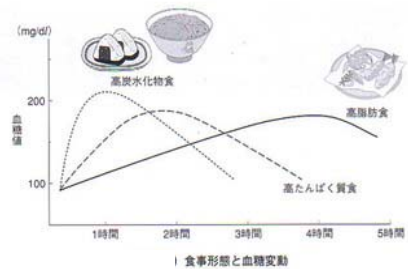


カーボカウント法 Step1

カーボカウントってなに？

カーボカウントとは、Carbohydrate countingの略で、食事の炭水化物量を計算して血糖をコントロールすることを目的とした食事療法の一つです。

食事などで食物を摂取すると、血液中のグルコース濃度(血糖)が上昇し、活動するためのエネルギーを産生しますが、血糖の上昇効果は栄養素によって下の図で示すようにその特徴が異なります。食後血糖の上昇の90%は糖質によるとされており、そのため、食後の血糖値をコントロールするためには、食事に含まれる炭水化物(糖質)の量を把握することが有用とされています。



炭水化物とは？

炭水化物とは、消化されてエネルギーとなる糖質と消化しない食物繊維に分けられます。血糖に大きく影響するのは糖質で、最も小さな単糖類、単糖が2個くっついた二糖類、たくさんつながった多糖類に分類されます。単糖類の代表はブドウ糖(グルコース)で果糖などもこの単糖類の仲間です。多糖類はごはんに代表されるようなでんぷんなどですが、体に吸収されるためには、単糖類まで分解される必要があります。

糖質を含む食品

糖質を含む食品を見分けましょう！

糖質は、①でんぷん系 ②乳糖系 ③果糖系 ④ショ糖(砂糖)系の4つに分類されます。

①でんぷん系



ごはん もち パン
ラーメン うどん そば
スパゲッティ
はるさめ くずきり

じゃがいも さつまいも
里芋 やまいも
くり せんべい



②乳糖系

牛乳
ヨーグルト
アイスクリーム
チーズ
育児乳



③果糖系

果汁を搾ったジュース



みかん りんご メロン
スイカ バナナ オレンジ
さくらんぼ ぶどう なし

④ショ糖系



さとう クッキー 大福 団子 ケーキ
カステラ アイスクリーム ジャム
メープルシロップ はちみつ プリン
ゼリー ジュース コーラ

カーボカウント法 Step2

食事の糖質量を計算してみましょう

食品中の糖質量を実際に計算するためには、Step1にある糖質を含む食品を食事の中で見分けることが必要です。実際の食事を考えてみますと「ごはん」「みかん」のように単一で食べるものは簡単に見分けることができますが、実際はジャガイモが入ったカレーだったり、ハムの入った春雨サラダだったりするために食品の糖質量だけを抜き出して計算することは難しいものです。

最初はまず主食の糖質量を計算してみましょう。 日常的な食事で、主食(ご飯やパン)からの糖質が一番多いので、副食(おかず)の糖質は平均量として考えても大きな問題とはならないことが多いからです。



① バランスの良い食事の量は…
主食:副食=1:2~2.5

② ごはんの量は…
ごはん=体重*×3(g)

*体重の数字のみに3をかけてgにします
例: 体重60kg→60×3=180gのごはん

主食のごはんは計量しましょう! ごはんの目安量は右図の②を参考にしてください

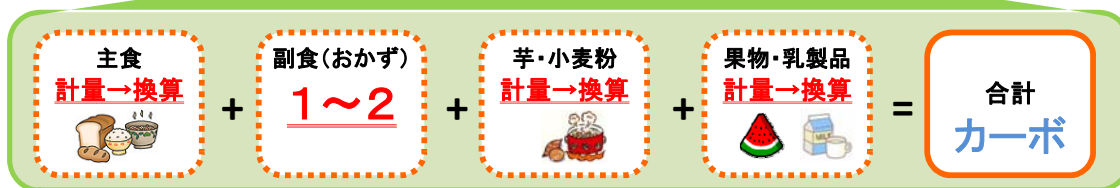
イモ類を使っていませんが、フライの衣を考慮しておかず全部で3カーボとします。通常は1~2カー



この食事のカーボ値
5+3=8

副食(おかず)に含まれる糖質は、食事の量や内容によって異なりますが、平均するとおかず全体で1食あたり1~2カーボ程度です。芋の煮ころがしやマカロニサラダ、カレーやフライのように糖質食品を多く含む献立のときは、さらに1カーボ副食量として加えるか、使用した食品量から糖質量を算出します。

食事あたりのカーボ量の計算



食事以外に果物や牛乳、菓子類などを食べた時も糖質量として計算し、一日の総量として加えます。

カーボカウントをより簡単にするために

栄養成分表示を使いこなしましょう!

クッキー

栄養成分表示(10枚)
熱量 456kcal
たんぱく質 6.0g
脂質 13.4g
炭水化物 73g

リンゴジュース


栄養成分表示(100ml)
熱量 65cal
たんぱく質 0.1g
脂質 0.1g

おにぎり

栄養成分表示(1個)
熱量 287cal
たんぱく質 62g
脂質 1.1g

記載されている栄養量は、食品がどれくらいの量に含まれているのか確認が必要です

食品の目安量を覚えましょう!

- * 食パン8枚切り1枚→45g 6枚切り→60g
- * ロールパン1個→30g
- * ゆでうどん・そば1玉→200g 
- * 芋類 ピンポン玉サイズ →20g
- * リンゴ半分→100g イチゴ1粒→15g
- * バナナ1本→120g ミカン1個→80g
- * ヨーグルト1カップ→90g