

# 糖尿病食品交換表の絵カード

カードを切り抜いて並べてみよう

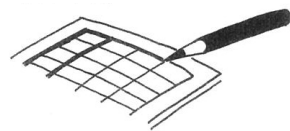
## 準備するもの

- 食品絵カード (p.210～219) の**拡大コピー** (B5→A4) 各1枚
- 色鉛筆
- はさみ、のり



## 食品絵カードの利用方法

- カードの枠に沿って、線を表別に色を変えて、色鉛筆で上書きしましょう。  
(例：表1…黄色、表2…ピンク、表3…赤色、表4…白紙、表5…オレンジ色、表6…緑色、調味料、外食料理、嗜好食品…好きな色)
  - 絵カードを、はさみで切り取ります。
  - 1日の食事内容を表1～6、嗜好食品にそれぞれまとめます。
  - 第2章05 糖尿病の栄養ケア (p.60) と比較してみましょう。
- 主治医から指示された1日の摂取エネルギーが1,840 kcal (23単位) の場合  
(炭水化物55%の配分例)



カード1枚は80 kcal (=1単位) を表しているのので、指示単位にあわせて好きなカードを選びましょう。

表1 (穀類, いも, 豆) から	10枚
表2 (果物) から	1枚
表3 (魚介類, 肉, 卵, だいた) から	6枚
表4 (乳製品) から	1.5枚
表5 (油脂類, 多脂性食品) から	1.5枚
表6 (野菜, 海藻, きのこと, こんにやくなど) から	1.2枚
調味料 (みそ, 砂糖など) から	0.8枚
嗜好食品 <sup>注1)</sup>	1枚
合計	23枚 (単位)

注1) 嗜好食品 (アルコール飲料, 果物の缶詰, ドライフルーツ, 嗜好飲料, アイスクリューム, ジャム, 煮豆, 菓子パン, 菓子類など) は、原則として、糖尿病には好ましくない食品です。飲食する場合には、主治医や管理栄養士と相談し、その指示を守りましょう。

注2) 外食料理や調理加工品についても、主治医や管理栄養士の指導を受けましょう。

## 献立例

表1：10枚

ごはん 50g (軽く半杯) ×4枚 (朝1杯 夕1杯)	スパゲッティ (干し) 20g (昼)	じゃがいも 110g (中1個) (昼)
パン 30g (1/2枚) ×2枚 (昼1枚)	とうもろこし (生) 90g (中1/2本) (昼)	西洋かぼちゃ 90g (小1/8個) (夕)

表2：1枚

グレープフルーツ 200 (290)g (昼)
----------------------------

表3：6枚

鶏卵 50g (1個) (朝)	和牛肉 (もも) 60g (昼)	生揚げ 60g ×0.5枚 (夕)
豆腐 (木綿) 100g (1/3丁) (朝, 夕)	プロセスチーズ 20g (昼)	
しらす干し 40g (2/3カップ) ×0.5枚 (朝)	あじ 60g (中1尾) (夕)	

表4：1.5枚

牛乳 120mL ×1.5枚 (昼)
-----------------------

表5：1.5枚

植物油 10g (大さじ軽く1杯) (朝, 昼)	ごま 15g (大さじ軽く2杯) ×0.5枚 (朝)
-----------------------------	-------------------------------

表6：1.2枚

ほうれんそう	わかめ (野菜・海藻類は豊富にとりましょう)
だいこん 合わせて350g (朝, 昼, 夕)	

調味料：0.8枚

みそ, 砂糖など

嗜好食品：1枚

アイスクリューム 40g (間食)
----------------------

合計23枚 (1,840 kcal)

## 献立例

朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん (茶碗1杯)</li> <li>卵焼き</li> <li>みそ汁 (豆腐, ねぎ, わかめ)</li> <li>ほうれんそうお浸し</li> <li>しらす干し (だいこんおろし)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽パン (1枚)</li> <li>牛肉・たまねぎ・もやし・にんじん炒め, サラダ油 (付け合せ)</li> <li>スパゲッティ, 粉ふきいも, とうもろこし (ゆで)</li> <li>牛乳</li> <li>サラダ (レタス, トマト, きゅうり, チーズ)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>
間食	<ul style="list-style-type: none"> <li>アイスクリューム</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん (茶碗1杯)</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>かぼちゃと生揚げの煮物</li> <li>吸い物 (豆腐, かいわれ, しめじ)</li> </ul>