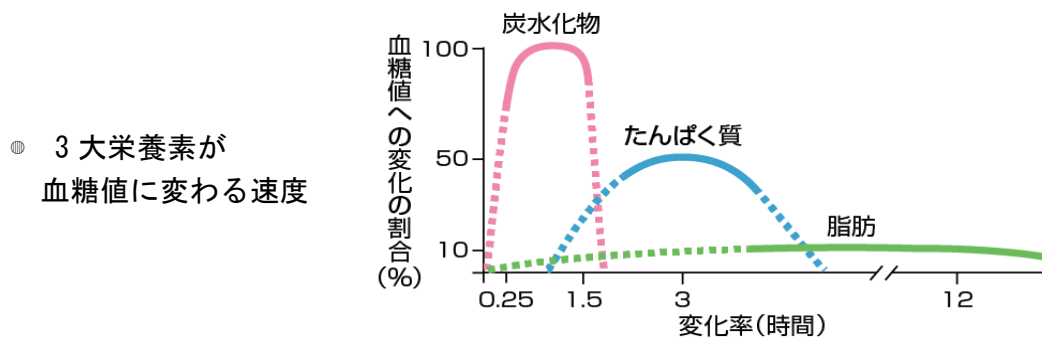


知って得する糖尿病講座 第221号

三木山陽病院 内科

カーボカウントについて

カーボカウントは、“炭水化物を数える。”という意味で、食事に含まれる炭水化物量を計算することで糖尿病の食事管理に役立てようという考え方です。エネルギー（kcal）が高いからといって必ずしも血糖値が上がるとは限りません。炭水化物は3大栄養素であるたんぱく質や脂質に比べて消化・吸収が早いという特徴から急速に血糖値を上げる働きを持っています。“カーボカウント”をとおして糖質量と血糖値の関係に注目しましょう。



● カーボカウントの対象（糖質を多く含む食品）

主食となるもの・穀類	果物	一部の野菜	
パン ご飯 麺類など 		南瓜 とうもろこし れんこん いも類 	
牛乳・乳製品	調味料	菓子類・嗜好飲料	アルコール
チーズを除く	砂糖 味噌 みりん ジャム はちみつ 小麦粉等		ビール 日本酒 ワイン等

糖質 10g = 1 カーボです。炭水化物の中には糖質と食物繊維が含まれます。糖質のみが血糖値に影響するためカーボカウントでは糖質量をカウントする必要があります。

● 主な炭水化物量（カーボ）

食品名	量（g）	カーボ
ご飯	中盛	5.5
食パン	5枚切	3.5
うどん（ゆで）	1玉 200g	4.5
芋類 例）かぼちゃ	3切	1.5

食品名	量（g）	カーボ
果物 例）バナナ	170g	2.5
ショートケーキ	70g	3.0
飲料 牛乳・スナック飲料	100ml	0.5
ジュース・飲むヨーグルト	100ml	1

知って得する カロリーチェック

カゴメトマトジュース(1P 200ml) トマト 39kcal 炭水化物 8.7g (糖質 7.1g 食物繊維 0.8~2.35g)
カゴメ野菜ジュース(1P 200ml) 野菜 67kcal 炭水化物 16.3g (糖質 15.4g 食物繊維 0.2~1.5g)