



臨床栄養学各論 I

第13講

本講座は管理栄養士課程の必須科目ですので、
頑張って学修しましょう。

注意！

この講座の複製および二次配信を禁止します。
厳守してください。

万一複製や再配布をした場合、著作権法違反になります。

糖尿病 (Diabetes Mellitus;DM)

食品交換表の使い方

自身が糖尿病と仮定して

IBWから食品交換表を使ってバランスよく食事をとる目安を考えてみましょう。

1. IBWを算出
2. $30\text{kcal} \times \text{IBW}$ としてEneを算出
3. 80kcalの倍数で最も近い値を摂取量と仮定
4. PFCを算出
5. 食品交換表を用いてEne、PFCをバランスよく摂れるよう単位を配分

糖尿病 (Diabetes Mellitus;DM)

食品交換表の使い方

1. IBWを算出
2. $30\text{kcal} \times \text{IBW}$ としてEneを算出

例) IBW 60kgの場合

$$30\text{kcal} \times 60\text{kg} = 1,800\text{kcal}$$

糖尿病 (Diabetes Mellitus; DM)

食品交換表の使い方

1. IBWを算出
2. $30\text{kcal} \times \text{IBW}$ としてEneを算出
3. **80kcalの倍数で最も近い値を摂取量と仮定**

例) 80kcalの倍数にする

1,800kcalは80kcalで割りきれないため、

1,760kcalもしくは1,840kcalになる

活動量が多ければ 1,840kcal (23単位)

活動量が少なければ 1,760kcal (22単位)

糖尿病 (Diabetes Mellitus; DM)

食品交換表の使い方

4. PFCを算出

P ; 1.0~1.2g/kg/day = 60kg × 1.0 ~ 1.2g/kg/day

Eneを制限し、良質たんぱく質を摂りたい⇒1.2g/kg/day
=72g/day⇒70g/day

F ; 20~25%E = 1,760kcal × 25%E

Ene 30kcal/kg/dayとやや高めのため25%Eとする
≒49g/day⇒ Ene制限のため、45g/day

50g/dayでも間違いではない

糖尿病 (Diabetes Mellitus; DM)

食品交換表の使い方

4. PFCを算出

C ; 50~60%E

P: 70g/day = 280kcal, F: 45g/day = 405kcal より

C = (1,760 - 280 - 405) kcal ÷ 4 ≒ 269 → 270g/day ≒ 61%E

PFC比 = 16%E : 23%E : 61%E

糖尿病 (Diabetes Mellitus; DM)

食品交換表の使い方

- 食品交換表を用いて
Ene、PFCをバランス
よく摂れるよう単位
を配分

食品交換表P13の
1単位当たりの栄養量
から単位配分を決定

分類	目安量	C (g)	P (g)	F (g)
表 1				
表 2	1	19	1	0
表 3				
表 4	1.5	10.5	6	6
表 5	1~2			
表 6	1	14	4	1
調味料	0.5	6	1.5	1
合計	22			
目標量	22	270	70	45
充足率 (%)				

糖尿病 (Diabetes Mellitus; DM)

食品交換表の使い方

例1)

表1 多め

表3 主菜少な目

表5 油脂多め

分類	目安量	C (g)	P (g)	F (g)
表 1	12	216	24	0
表 2	1	19	1	0
表 3	4	4	32	20
表 4	1.5	10.5	6	6
表 5	2	0	0	18
表 6	1	14	4	1
調味料	0.5	6	1.5	1
合計	22	269.5	68.5	46
目標量	22	270	70	45
充足率 (%)		99.8	97.9	102.2

主食量を確保できない場合や、Caを強化したい場合はこの単位配分でも良い

糖尿病 (Dia)

食品交換表の使い方

例2)

表1 やや少なめ
主食を食べられない場合

表3 主菜多め

表4 Ca強化

表5 油脂少な目

分類	目安量	C (g)	P (g)	F (g)
表 1	10.5	189	21	0
表 2	1	19	1	0
表 3	5	5	40	25
表 4	3	21	12	12
表 5	1	0	0	9
表 6	1	14	4	1
調味料	0.5	6	1.5	1
合計	22	254	79.5	48
目標量	22	270	70	45
充足率 (%)		94.1	113.6	106.7