

# 講演 糖尿病の食事療法にカーボカウントを 取り入れてみよう

講 師 大阪公立大学医学部附属病院

栄養部 藤本 浩毅 氏

## 1 糖尿病の栄養食事指導法

1) 糖尿病食事療法のための食品交換表の媒体を用いた指導

利点としてはエネルギー管理しつつも、各栄養素がバランスよく摂取できる。欠点としては計算する項目が多い。

2) カーボカウントを用いた指導

利点としては炭水化物の量を把握して摂取する（血糖コントロールに特化）。欠点としては栄養バランスが崩れることがある。

## 2 カーボカウントの分類

カーボカウントとは、血糖値に最も影響を与えている栄養素が糖質であることから、食事の糖質量を読み取り、血糖値の上昇を予測して、よりよい血糖管理をする方法で基礎カーボカウントと応用カーボカウントがある。

1) 基礎カーボカウント

1 食又は 1 日に食べる糖質量を調節する（カーボコントロール）。すべての糖尿病患者者に適応。血糖推移が安定しやすく特に 2 型糖尿病患者者に適している。

2) 応用カーボカウント

食事に含まれる糖質量に合わせてインスリンを調節する（インスリンコントロール）。インスリン療法の患者者に適応。食事の選択、量など安定した食事がとれない場合に対応しやすく特に 1 型糖尿病患者者に適している。

## 3 食事のカーボカウント

1) 主食のカーボカウント

例えばごはんの場合はごはんの重さ  $\div$  2.7 = 糖質量 (g)、パンの場合はパンの重さ  $\div$  2 = 糖質量 (g) など

2) おかずのカーボカウント（患者に合わせ

る）

① 主食以外のおかずは糖質 20g とする。

② おかずの調味料を糖質 10g とし、いもなどの糖質が多い食材分の糖質を加える。

③ おかずの調味料の糖質は大皿 10g、小皿 5g とし、糖質が多い食材分の糖質を加える。

## 4 血糖コントロールに与える糖質以外の影響

・欠食と血糖値・・・同一摂取量であっても空腹時間（食事と食事の間の時間）が長いと血糖値上昇は高くなる。これを防ぐには空腹時間を長くしない、食事の分割などをおこなう。

・血糖上昇遅延に影響する因子・・・食物繊維、脂質、酢などがあり、胃の動きをゆっくりにする。食べ物の胃内排泄を遅らせる。消化管での吸収を遅らせる作用がある。

## 5 応用カーボカウント

1) 糖質インスリン比

食事で上がった血糖値をコントロールするのに、インスリン 1 単位で処理できる糖質量について糖質インスリン比を使う。糖質インスリン比が 10 であれば食事の糖質が 50g の場合、インスリン量は  $50 \div 5 = 5$  単位

2) インスリン効果値

食事前の血糖値をコントロールするのに、インスリン 1 単位で下がる血糖値の幅についてインスリン効果値を使う。インスリン効果値が 50 であれば、食前血糖値を 50 下げる場合、インスリン量は  $50 \div 50 = 1$  単位

1) 2) より食前に打つインスリン量は 5

+ 1 = 6 単位となる

## 6 基礎カーボカウント

基礎カーボカウントの糖質量の調整方法は

- 1) 主食の量を一定にする
- 2) 糖質を多く含む食品を調整する
  - ① 主食を決める
  - ② 牛乳、果物、いも・かぼちゃのおかずを分けて食べる又は牛乳、果物、いも。かぼちゃのおかずがある時に主食を減らす
- 3) それぞれの食品・料理の糖質を読み切って調整する

## 7 まとめ

- 1) 糖尿病の食事療法にカーボカウントの考え方を導入することで、患者の状態をアセスメントしやすくなる。
- 2) より患者個人に合わせた食事療法のプランニングを行うことができる。
- 3) 糖尿病の治療目標である「糖尿病のない人と変わらない寿命と QOL」を目指すためのカーボカウントは手段の一つであり、食事を通して調節し、実生活に入れ込むことが管理栄養士・栄養士の役割である。

(文責 医療 内園 雅史)