

糖尿病をより良くコントロールするための情報を発信します。

札幌創成会会報

第
23
号

編集：発行／札幌創成会編集委員会 札幌市中央区南2条西1丁目 萬田記念病院 TEL 011-231-4032

▼新規に掲載した食品

調味料	表5	表3	表2	表1
○オイスターソース ○メイプルシロップ ○濃厚ソース	○ごま油	○ホキ ○なまこ ○すっぽん ○ふかひれ ○牛すじ	○スターフルーツ ○ネーブルオレンジ ○きんかん ○ドリアン	○ナン ○ロールパン ○長芋 ○やつがしら ○餃子の皮 ○乾パン ○焼き芋 ○乾燥芋
		○ブラックタイガー	○ラスベリー ○いよかん ○アメリカンチェリー	

●**掲載食品が増加**
ナンや餃子の皮等今迄なかった掲載食品も増えてます。

●**単位配分が3パターンへ**
炭水化物に注目し比率の違う3パターン(50%、55%、60%)の単位配分表の例が掲載されました。

●**開催日**／平成二十六年七月二十六日(土)
●**場所**／萬田記念病院 患者様食堂
萬田記念病院 管理栄養士 太田 清美
二〇一三年十一月、十一年ぶりに食品交換表が改訂されました。


●**糖尿病や治療食の内容説明が詳細に**
今まで「糖尿病のお話し」に掲載されていたような詳しい内容説明が盛り込まれました。

糖尿病患者の集い 学習会

食品交換表が変わりました!

〜第7版改訂とそのポイント〜

こんな本も出てます!



食品交換表第7版に合わせて活用編第2版が出版されました。食品交換表をよりわかりやすく活用できるように、モデル献立や食品の置き換え例などが盛り込まれた本です。

近年低炭水化物食・糖質制限食が流行しましたが(炭水化物と糖質は厳密には違うが、同義語として扱われているものが多い)昨年三月「日本糖尿病学会の提言」で「現時点では薦められない」と明示されてからは下火になりましたね。炭水化物は蛋白質、脂質と比べ消化吸収が早く、食後すぐの血糖に一番影響を与えるため、それを摂らなければ血糖も上がらないという考えですが、同じカロリーを維持するためには蛋白質、脂質の割合を増やすことになり腎臓に負荷がかかる事や動脈硬化が進む事が懸念されています。交換表にも「炭水化物量を把握することと糖質制限の違い」というコラムが掲載されています。

NEW



他にカーボカウントという食事療法もあります。炭水化物を「制限」ではなく「把握」という事で自由度は高まりますが体重が増えがちなのを配慮すると、自然にバランスの良い食事になり最終的には交換表を使用したものと似た感じになります。

食品交換表は全国统一した内容で話ができるようにと作られたものですが、カーボカウントは所によってやり方に微妙な違いがあります。

●**炭水化物、糖質、食物繊維の含有量の資料が追加**
カーボカウントの事も考慮して、巻末の参考資料に一単位あたりの炭水化物他の含有量が作成されましたが少々見づらく使いにくい印象です。日本糖尿病学会でも近々カーボカウントの本を出版予定ということですので、期待しています。昨今様々な食事療法の取り組みがありますが、食品交換表は食品そのものの知識を得るには非常に適した資料だと思います。是非みなさん自分なりに上手に活用して下さい。

