

— 医師・栄養士・患者にすぐ役立つ —

# 糖尿病<sup>治療の</sup><sub>ための</sub>食品交換表

日本糖尿病学会 編

1965

日本糖尿病協会 / 文光堂

# 目 次

日本糖尿病学会では必要に応じ逐次本表を改訂し、より充実したものにしてゆきたいと思っています。

本書の著作権は一切当学会が所有する。したがって当学会の許諾なくして本表を転載刊行することを禁じます。

まえがき	3
解 説	5
1. 糖尿病の食事療法の原則	5
2. 食品の分類	5
3. 食品交換の単位	7
4. 糖尿病基そ食と献立の作成	7
5. 食品のはかり方	8
群別とその栄養価	11
糖尿病基そ食	12
1. 食品構成例	12
2. 献立例	13
表1 (I群 1類)	17
こく類	18
いも類, 糖質の多い野菜および種実	19
豆 類	19
表2 (I群 2類)	23
果物類	24
表3 (II群 1類)	29
魚 類	30
貝, いか, たこ, えび, かに	32
干物類	33
水産ねり製品, つくだに	34

魚介類かん詰	35
肉 類	36
卵, チーズ	38
大豆およびその製品	38
表 4 (Ⅱ 群 2 類)	41
乳類および乳製品	42
表 5 (Ⅲ 群)	45
油 脂 類	46
多脂性食品	46
表 6 (Ⅳ 群)	49
野 菜 類	50
付録	51
1. 砂糖および調味品類	52
2. アルコール飲料	52
3. し好飲料	52
4. ジュース, 果物のかん詰, ジャム	53
5. 菓 子 類	54
6. 外食料理	55
標準計量器による重さ	57
食品名索引	59

## まえがき

糖尿病治療の根本となるものは食事療法です。

糖尿病は治療によっていったんよくなっても、食事療法を一生継続しないとまたわるくなってしまいます。したがって永続できる食事療法が必要になってくるのですが、一生の間毎日きまった献立に従うことは患者さんにとってがまんできないことでしょう。

このように難かしい食事療法を医師が指導しやすく、患者に理解しやすくする試みが、戦後世界各国で行なわれております。

日本糖尿病学会では昭和 38 年 4 月以降、委員会をもうけ、指示された栄養素の構成に合った食事を、好みに応じて自由に献立できる糖尿病食品交換表を作成しました。

委員会ではこの糖尿病食品交換表を次の方針で作りました。

- 1) 簡単で使いやすい
- 2) いろいろの食習慣、環境の人が使える
- 3) 外食する時にも役立つ
- 4) 正しい食事の原則を理解するのに役立つ

本表の作成にあたりましては日本栄養食糧学会の御協力を仰ぎさらに多数の栄養士の方々の御支援を得ました。そ

の食品の成分ならびに分類は原則として日本食品標準成分表（科学技術庁資源局，1963）によりましたが，糖尿病治療の便宜のため一部の食品についてはその分類によらないものもあります。したがって本表は糖尿病の治療を目的としたものであることを十分了解の上使用していただきたいと思ひます。

## 解 説

### 1. 糖尿病の食事療法の原則

- 1) 適正なカロリー
- 2) 糖質量の制限
- 3) 糖質，たんぱく質，脂質のバランス
- 4) ビタミンおよびミネラルの適正な補給

などであります。

医師は患者の年齢，男女別，身長，体重，運動量，病状，合併症などを考慮して，その患者に最も適したと思われる食事の1日の総カロリーを決定します。

次にこの総カロリーを糖質，たんぱく質，脂質の三大栄養素に配分します。糖質量は制限しますが，1日 100 g 以上は必要です。たんぱく質は標準体重 1 kg 当り 1 g 以上とるようにし，そのうち 1/3 以上は動物性のものをとるようにします。

三大栄養素からどのぐらいのカロリーができるかを示しますと，糖質 1 g からは 4 カロリー，たんぱく質 1 g からは 4 カロリー，脂質 1 g からは 9 カロリーの熱量が生じます。

総カロリーと各栄養素の配分がきまりますと，その配分に合わせて数多くの食品の中からどれをどれだけとればよいかということが問題になってきます。

### 2. 食品の分類

われわれは毎日数多くの食品を適宜選んで食べていますが，この

数多くの食品を栄養素から色分けしてみますと、Ⅰ糖質を主として供給する食品、Ⅱたんぱく質を主として供給する食品、Ⅲ脂質を主として供給する食品、Ⅳビタミンおよびミネラルを主として供給する食品、の4群に分けられます。この群分けによって患者さんにこの食品は何を主として供給する食品かを覚えてもらうのに役立てました。

### Ⅰ群 糖質を主として供給する食品

1類(表1) 　こく類, いも類, 糖質の多い野菜および種実類,  
豆類(大豆およびその製品を除く)

2類(表2) 　果物類

### Ⅱ群 たんぱく質を主として供給する食品

1類(表3) 　魚介, 獣鳥鯨肉類およびその加工品, チーズ,  
卵, 大豆およびその製品

2類(表4) 　乳類および乳製品(チーズを除く)

### Ⅲ群 脂質を主として供給する食品

(表5) 　油脂類および多脂性食品

### Ⅳ群 ビタミンおよびミネラルを主として供給する食品

(表6) 　野菜類(糖質の多い一部の野菜を除く),  
海藻類, きのこと類

果物のようなものは三大栄養素からいえば主として糖質を供給する食品ですが、同時にビタミンおよびミネラルを供給する食品ですから単に糖質を供給する主食などと違いますし、また牛乳はたんぱく質を供給しますが、同時に脂質、糖質のほかカルシウム、リンも供給する食品でありますから、これもまた単にたんぱく質を供給する食品と少し趣を異にしますので、必要に応じ、さらに群を類に分けて区別しました。

以上の群別を表1から表6とし、わかりやすくするために色紙で分け原色写真も挿入しました。バランスのとれた食事をするためには1日の食品を表1から表6まで、どの表からももれなくとるのが最善です。

### 3. 食品交換の単位

どの群の食品をどれだけ食べればよいかは表1から表6までの食品についてその分量をそれぞれ単位をもって主治医が指示します。そのわけは従来それぞれの食品についてg数で示していましたが、これでは食品をとりかえる時いちいち面倒な計算がいりますのでこの不便をなくすためです。1単位は常用量を考慮しすべての食品を通じて80カロリーとしました。

例えば18頁表1の上段の「めし」は55g(めし茶碗かるく1杯は110g 2単位)が1単位、「ぱん」は30gが1単位、「ゆでそば」では70gが1単位です。したがって「めし」55gと「ぱん」30gと「ゆでそば」70gとは同一カロリーであり、同一単位ならどれを食べても同じです。

### 4. 糖尿病基そ食と献立の作成

献立の作成を容易にするために1日に必要な各栄養素をふくむ糖尿病基そ食(1,200カロリー、その献立例は13頁および表紙の写真参照)をもうけました。これは表1:6単位、表2:1単位、表3:4単位、表4:1.3単位、表5:1単位、表6:1単位、調味料0.7単位から成立っています。各自の献立は日常活動に必要なカロリーを補給するためにそれぞれの食習慣、環境に応じて各表から適

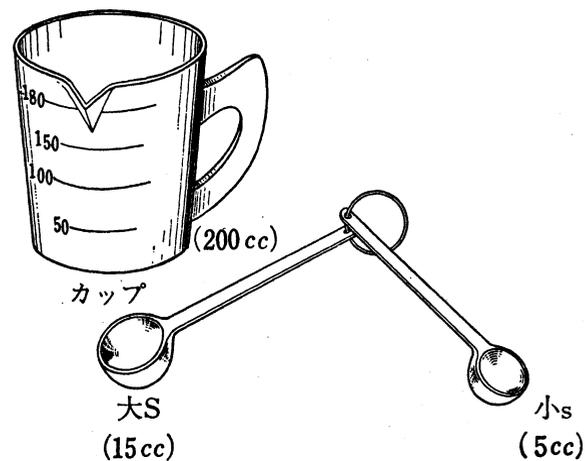
切な食品を必要な単位だけ基そ食に加えて作ります。しかし毎日同じものを食べるわけにはゆきません。日々食品を交換して変化のある食事がとれるように工夫されねばなりません。それに役立つのがこの糖尿病食品交換表です。

### 5. 食品のはかり方

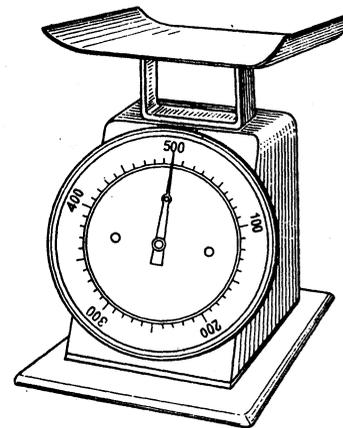
各表にめやすの欄があります。大部分の食品は大きさ、作り方、値段などに差があってめやすがきめかねます。使用者が一度はかってめやすを覚える必要があります。

米や粉類、しょうゆ、みそ、油、砂糖などの食品を調理するとき、正確な分量をはかるのに計量カップおよび計量スプーンを使うのが簡単です。

計量カップは 200 cc、大スプーンは 15 cc、小スプーンは 5 cc です。カップやスプーンの盛り方いかんで重量に差がつくのですりきりで測るならわしです。例えば粉類はすべてふるいにかけてふんわりとした状態にしてすりきりにしてはかります。カップやスプーンの底をたたいたり、中に押しつめたりしてはいけません。バター、みそ、ひき肉などは隙間がないように盛り上げて、へらの柄で平らにそいではかります。その計量値が 57 頁にのせてあります。



カップと大小スプーン



自動秤

群別とその栄養価

群	類	1単位80カロリー 当りの栄養価			
		たんば く質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	
I	糖質を 主とし 供給 する食 品	1類(表1)こく類, いも類, 豆類(大豆および その製品を除く), 糖質の多い野菜お よび種実類	2	-	18
		2類(表2)果物類	-	-	20
II	たんば く質を 主とし 供給 する食 品	1類(表3)魚介, 獣鳥鯨肉類 およびその加工品 卵, チーズ, 大豆 およびその製品	9	5	-
		2類(表4)乳類および乳製品 (チーズを除く)	4	5	6
III	脂質を 主とし 供給 する食 品	(表5)油脂類および多脂 性食品	-	9	-
IV	ビタミ ンおよ びミネ ラルを 主とし 供給 する食 品	(表6)野菜類(糖質の多 い一部の野菜を除 く)海草類, き こ類	5	1	13

## 糖尿病基そ食

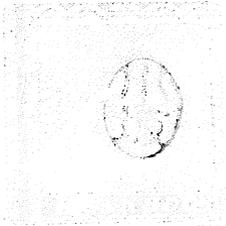
### 1. 食品構成例

1日 15 単位    1,200 カロリー

群	表	単位	食 品	目方 (g)	たんぱく質	脂質	糖質
I	1	6	め し	330	12	-	108
	2	1	果 物 (りんご)	200	-	-	20
II	3	1	魚 介 類	70	36	20	-
		1	肉 類	60			
		1	卵	50			
		1	豆 腐	140			
	4	1.3	牛 乳	180	5	6	8
III	5	1	油 脂 類	10	-	9	-
IV	6	1	野 菜	300	5	1	13
付録 1	0.7		調味品 (みそ, 砂糖, ソースなど)		3	2	7
合 計		15.0			61	38	156

### 2. 献 立 例

	献 立	単 位						付録
		表1	表2	表3	表4	表5	表6	
朝 食	ば 卵 牛 乳	2		1	1.3			
	ん 個 乳 ー					0.5		
昼 食	め し	2						
	ビーフステーキ 生 野 菜			1	0.5		0.5	
夕 食	め し	2						
	刺 湯 豆 腐 ほうれん草ひたし なめこ赤だし			1 1			0.5	0.4
間 食	り ん ご		1					
	調 味 料							0.3
計		6	1	4	1.3	1	1	0.7



定価 200 円

**糖尿病治療のための食品交換表**

昭和40年9月10日 第1版発行  
昭和40年10月5日 第2版発行  
昭和40年12月5日 第3版発行  
昭和41年1月5日 第4版発行  
昭和41年4月5日 第5版発行  
昭和41年6月25日 第6版発行

◎ 編 著 日本糖尿病学会

発行者 日本糖尿病協会

印刷 日東紙工

**発行所** 株式会社 **文 光 堂**

東京都文京区本郷7丁目2番7号

電話 813-5411(代表)

振替口座東京578番