

食事療法

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{標準体重} \times \text{身体活動量}$$

標準体重の計算法

$$\text{標準体重(kg)} = [\text{身長(m)}]^2 \times 22$$

身体活動量の目安

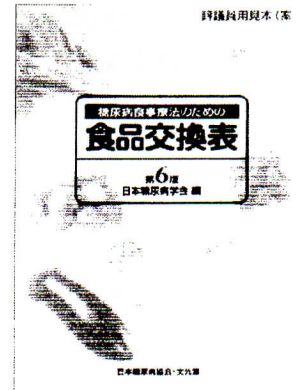
- ・軽労作(デスクワークが主な人、主婦など)
25~30kcal/kg標準体重
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業)
30~35kcal/kg標準体重
- ・重い労作(力仕事の多い職業)
35~kcal/kg標準体重

- ・腎症を合併している場合は、その病期に応じて蛋白質制限、食塩制限を行う。
- ・脂質異常症を合併している場合には脂質制限を追加する。

(日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイド2012-2013より一部改変)

食事療法に用いられる 食品交換表

945円



食品交換表の仕組み

栄養価計算が簡単にできる

$$1 \text{ 単位} = 80 \text{ kcal}$$

80kcal(1単位)の食品の分量が収載



ごはん
50g



納豆
40g



バナナ
100g

栄養素別の表分類

食品の分類

	Ⅰ		Ⅱ		Ⅲ		Ⅳ		その他		
群	炭水化物を主とする食品		たんぱく質を主とする食品		脂質を主とする食品		ビタミンおよびミネラルを主とする食品				
表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料、他				
食品	穀物 いも 豆 など	果物	魚介 肉 卵 加工品 大豆製品	乳類 乳製品	油脂 多脂性食品	野菜 ※芋類・南瓜など 海藻 きのこ こんにゃく	みそ さとう など				

ごはん

バター
アボカド

指示量:1日に1600kcal(20単位)の場合

(1日配分)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
朝食:6単位 昼:7単位 夕食:7単位 計20単位	穀物 いも 豆	果物	魚介 肉 卵 大豆製品	乳類 乳製品	油脂 多脂性食品	野菜 ※芋類・南瓜など を除く 海藻・きのこ こんにゃく	みそ さとう
朝食の 指示単位	3	0.5	1	0.8	0.3	0.3	0.3

朝食として計6.2単位(=496kcal)



指示量:1日 1600kcal(20単位)の場合

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	穀物 いも 豆	果物	魚介 肉 卵 大豆製品	乳類 乳製品	油脂 多脂性食品	野菜 ※芋類・南瓜など を除く 海藻・きのこ こんにゃく	みそ さとう
1日の 指示単位	11	1	4	1.5	1	1	0.5
20単位	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
朝食6単位	3		1			0.3	
昼食7単位	4	1	1	1.5	1	0.3	0.5
夕食7単位	4		2			0.3	