



糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト

糖尿病ネットワーク

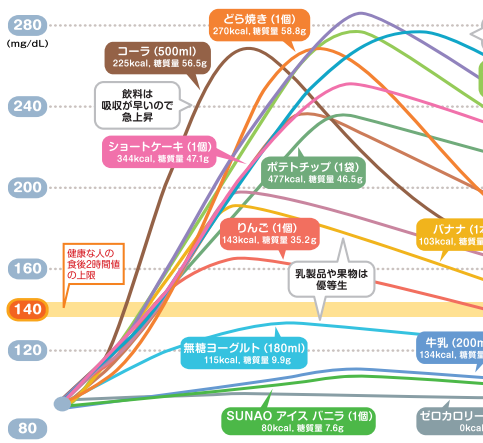
Diabetes Net.
生活エンジョイ物語

血糖コントロールに役立つ 食品資料 2018

宅配食、フォーミュラ食、糖質調整食品、飲料 ほか

食品に含まれる糖質量によって、食後の血糖値のパターンは異なります。

【糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動例】—血糖値のピークの高さ、下がり方に注目してみましょう



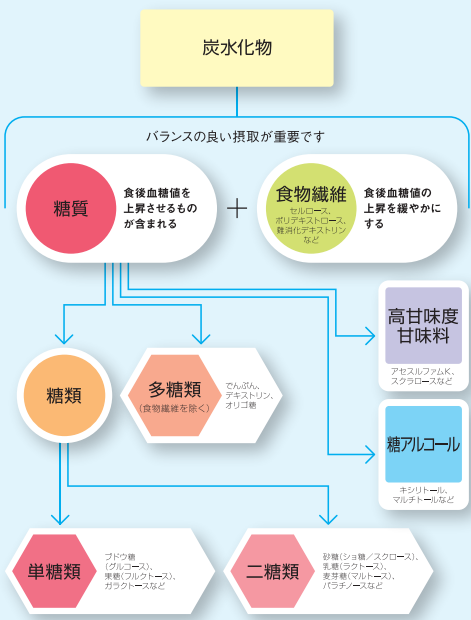
糖質の量・割合が多いほど、高血糖に！

※グラフは、糖尿病患者さんへの食品を摂取してからの、血糖値変動を模擬したグラフを参考にしています。血糖値は、その人の体格、自律神経状態、体調やストレスの状況など、様々な要因が反映されるので、個人により異なります。

脂肪が多いと食後2時間経過すると血糖値が下がります。

炭水化物と食物繊維・糖質の関係

炭水化物は、「食物繊維」と「糖質」の総称です。「糖質」はさらに、「糖類」、「多糖類」、「糖アルコール」、「高甘味度甘味料」に分けられます。



CONTENTS

- 糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動例
- 血糖コントロールに役立つ食品 [宅配食] [フォーミュラ食] [糖質調整食品] [飲料] ほか
- 炭水化物と食物繊維・糖質の関係
- 糖の吸収と消費



血糖を知る、はかる、コントロールする。

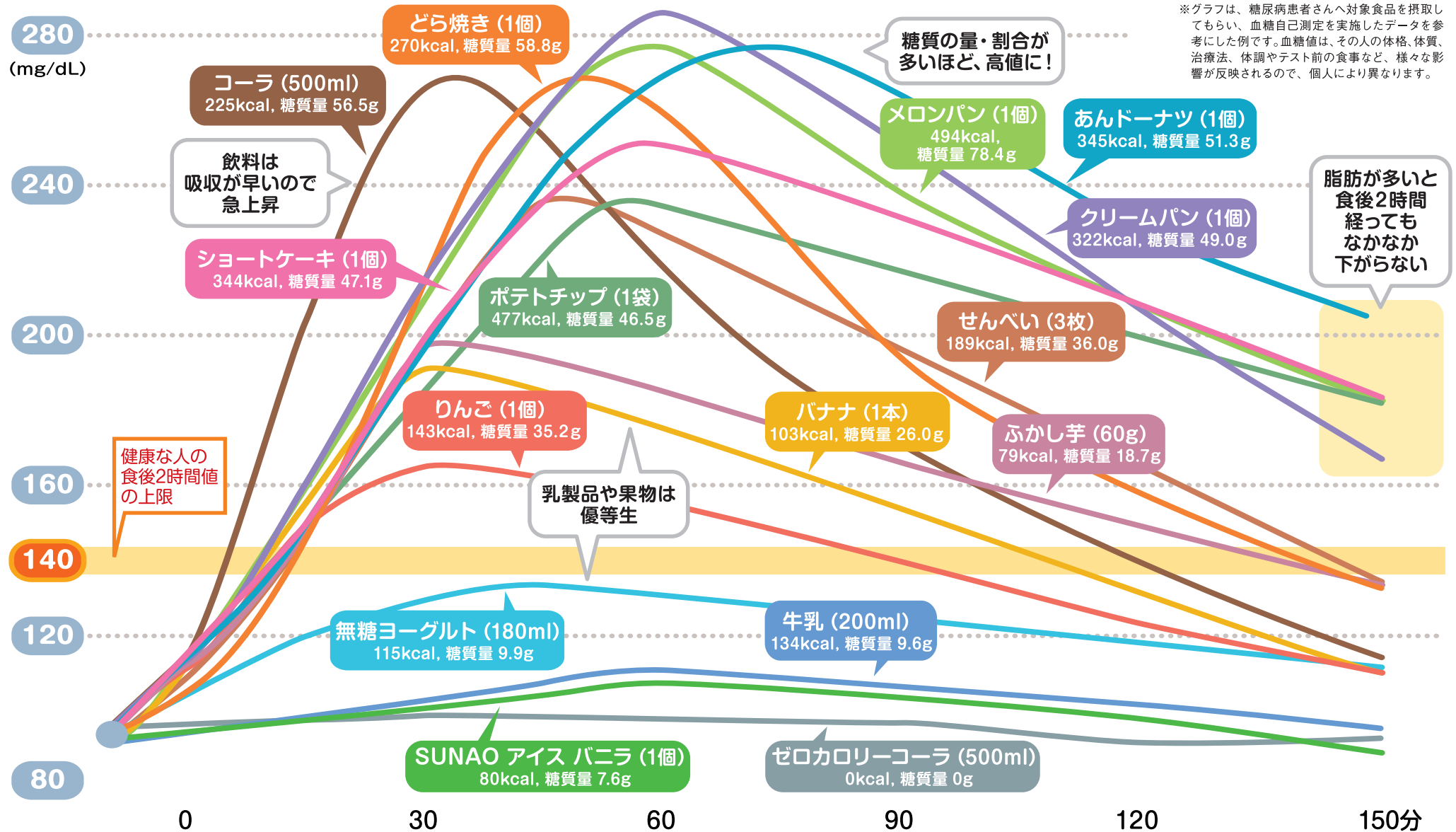
10月8日は、「糖をはかる日™」

主催：糖尿病治療研究会

「糖をはかる日」は、糖尿病治療研究会のトレードマークです。

食品に含まれる糖質量によって、食後の血糖値のパターンは異なります。

[糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動例]—血糖値のピークの高さ、下がり方に注目してみましょう



※グラフは、糖尿病患者さんへ対象食品を摂取してもらい、血糖自己測定を実施したデータを参考にした例です。血糖値は、その人の体格、体質、治療法、体調やテスト前の食事など、様々な影響が反映されるので、個人により異なります。

糖尿病患者さんの間食指導情報ファイル(糖尿病ネットワーク)より

栄養バランスのとれた食事をご自分で用意するのが困難な方に、それぞれ工夫を凝らしたお弁当を宅配してくれる便利なサービス

タイハイ ファミリーセット 冷凍弁当



ヘルシー御膳(夕食セット1例: 鮭の石狩煮御膳)

エネルギー調整

たんぱく質調整

塩分調整

購入方法 >>> 電話・Web

エネルギー・塩分調整食「ヘルシー御膳」、たんぱく質・塩分・リン・カリウム調整食「スマイル御膳」(ファベックス惣菜・べんとうグランプリ2015入選)、噛む力/飲み込む力が弱まった方向けにやわらかく仕上げた「ソフト御膳」が用意されている。



タイハイ

<https://www.familyset.jp/>

お問い合わせ ☎0120-996-181

(フリーコール 平日9:00~17:00)

気くばり御膳 冷凍弁当



気くばり御膳(1食セット例: 黒酢と酢豚とおかず4種。214kcal、塩分1.7g)

エネルギー調整

塩分調整

購入方法 >>> 電話・Web

カロリー、塩分に配慮した、和・洋・中の多彩な49メニューが揃う。野菜は1食分に100g以上使用しており、カロリー平均228kcal、食塩相当量平均1.7g(ともにおかずのみ)にコントロールされた冷凍食品。



ニチレイフーズダイレクト

<http://wellness.nichirei.co.jp/shop/c/c1010/>

お問い合わせ ☎0120-86-2101

(平日9:00~19:00)

エネルギー源である糖質・脂質を極力少なくする一方、必要十分量のたんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む置き換え食

マイクロダイエット 粉末



マイクロダイエット(ドリンクタイプ7種)

糖質調整

エネルギー調整

栄養補助

購入方法

医師または管理栄養士の指導により医療機関専用注文書にて購入する(院内売店または宅配)

医療現場で利用されているフォーミュラ食。1日1~2回の食事と置き換えて使用する。通常食より少ないカロリーで身体に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を摂取でき、糖質、脂質制限などの食事管理に役立つ。ドリンクタイプ7種以外にもリゾットタイプ2種、シリアルタイプ3種などがある。



イプ7種以外にもリゾットタイプ2種、シリアルタイプ3種などがある。

サニーヘルス

<http://www.sunnyhealth.co.jp/medical/>

お問い合わせ ☎0120-308-270

(平日9:00~17:00 夏期休暇・年末年始を除く)

COLUMN

BMI(ボディマスインデックス)

BMI (Body Mass Index. 体格指数)は肥満の程度を判定するのに利用されている指数です。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI	状態
25以上	肥満
18.5 ~ 25未満	普通
18.5以下	低体重



身長ごとのBMI別体重のめやす

身長 (cm)	低体重 (kg) BMI 18.5	標準体重 (kg) BMI 22	肥満 (kg) BMI 25
145	39	46	53
150	42	50	56
155	44	53	60
160	47	56	64
165	50	60	68
170	53	64	72
175	57	67	77
180	60	71	81

糖類を糖アルコール等に置き換えたり、食物繊維豊富な炭水化物を使用するなどして糖質量を調整した食品

SUNAO (スナオ) **アイス** **ビスケット**



SUNAOのアイス<バニラソフト>と、ビスケット<発酵バター>。アイスはソフト2品、カップ3品、モナカ1品の6品展開。ビスケットは大箱3品、小袋2品の5品展開。

糖質調整

食物繊維

購入方法 >>> 店頭

全品糖質10g以下。アイスのソフト・カップは糖質50%オフ、モナカは糖質40%オフ、ビスケットは全品糖質50%オフ(ソフト・モナカは同社製品比、カップは日本食品標準成分表2015ラクトアイス・普通脂肪と比較、ビスケットは同表ソフトビスケットと比較)。豆乳や小麦胚芽といったこだわりの素材を使用し、糖質をコントロールしながら濃厚な風味に仕上げたシリーズ。

江崎グリコ

<https://www.glico.com/jp/product/ice/sunao/>
お問い合わせ ☎0120-917-111
(平日9:00~18:30 夏期休暇・年末年始を除く)

ドクターズチョコレート **チョコレート**



ミルク、ダーク

糖質調整

エネルギー調整

購入方法 >>> 調剤薬局店頭、Webなど

最高級ベルギーチョコレートを100%使用した砂糖不使用のプレミアムチョコレート。低カロリー甘味料「マルチトール※」を用い、低GIを実現。糖質が気になる方のおやつとして、約1万の調剤薬局と約1,000の病院/クリニックで取り扱われている。

※還元麦芽糖。トウモロコシやジャガイモなどに含まれる麦芽糖を還元することで生成される糖アルコール。カロリーは砂糖の約2分の1で、小腸で消化・吸収されにくい

マザーレンカ

<http://doctors-chocolate.com/>
お問い合わせ ☎0120-622-652
(平日10:00~17:00)

糖質を考えたスイーツプラン デザート



糖質を考えたブチシュークリーム、糖質を考えたブチエクレア

糖質調整

購入方法 >>> スーパー、コンビニ

1袋食べても糖質10g以下(エリスリトール除く)。自家製の低温殺菌牛乳や新鮮な卵を使い、銅釜で丁寧に炊いた同シリーズ専用カスタードを使用したデザート。砂糖と小麦粉に合わせ、天然の甘味素材「エリスリトール※」、生地には特殊製法で特有の香りを抑えた小麦ブラン等を使用している。

※果物やキノコ、ワイン、清酒、醤油、味噌などにも含まれる糖アルコール。砂糖に比べ血糖値が上がりにくい

モンテール

<https://www.monteur.co.jp/sweetsplan/>

お問い合わせ ☎0120-46-8823

(平日9:00～17:00)

低糖工房 低糖質食品



好評の低糖質パンのほか、スイーツ、麺なども豊富に揃う

糖質調整

食物繊維

購入方法 >>> Web、電話、FAX

食物繊維、各種ミネラルなどが豊富に含まれる小麦ふすまを使用し、糖質を抑えた「ふすまパン」の専門店。ロールパンや食パン、ベーグルなどの低糖質パンに加え、低糖質麺、チョコレート、シュークリームなどの低糖質スイーツなど多数を取り扱っている。



リボン食品

<http://www.teitokoubou.com>

お問い合わせ ☎0120-14-3711

(平日10:00～17:00)

おいしい低糖質プリン デザート



おいしい低糖質プリン
(カスタード)

糖質調整

エネルギー調整

購入方法 >>> スーパー、コンビニ等の
店頭・Web

糖質3.5g以下とは思えない、満足感のあるおいさがうれしい低糖質&カロリーにも配慮したプリン(65kcal以下)。カスタードプリンは卵のやさしい味わいと、ほろ苦いカラメルソースが楽しめる。身体に優しいカフェインレスのコーヒープリンも仲間入り。パティシエ・



おいしい低糖質プリン
(コーヒー)

辻口博啓氏、山田 悟
医師推奨。

森永乳業

<http://www.morinagamilk.co.jp/products/brand/teitoushitsu/>

お問い合わせ ☎0120-369-744

(平日9:00~17:00 年末年始を除く)

Eatreat 情報サイト



管理栄養士・栄養士の活躍を応援するサイト「Eatreat」

管理栄養士・栄養士のキャリアパスやスキルアップなどに関し、様々な角度から集約された情報が得られるポータルサイト。第一線で活躍する管理栄養士、糖尿病療養指導士などにより構成された「イートリスト」執筆のコラムのほか、投稿者の疑問に答える「相談室」、無料で使え計算結果が保存できる「栄養価計算」といった参加型コンテンツも豊富。

Eatreat

<https://eat-treat.jp/>

お問い合わせ

<https://eat-treat.jp/forms/1>

(問い合わせフォーム)

難消化性デキストリンやペクチンといった
食物繊維の特徴を活用した飲料

グルコケア「粉末スティック」 緑茶飲料



グルコケア「粉末スティック」(特定保健用食品)。
右写真：ナチュラルケア粉末スティック<ヒハツ>(機能性表示食品)、コレステアキトサン青汁(特定保健用食品)

食物繊維

購入方法 >>> ドラッグストア等の店頭

静岡県産茶葉を100%使用した特定保健用食品の粉末緑茶。小腸での糖の吸収をおだやかにする水溶性食物繊維「難消化性デキストリン」を配合(1包・6g当たり4.4g)。ホットでもアイスでも幅広い料理とともに楽しめる。ほかコレステロールや高めの血圧が気になる人向けラインアップも。



大正製薬

<https://brand.taisho.co.jp/livita/>
お問い合わせ ☎03-3985-1800
(平日8:30 ~ 21:00)

コバラサポート シリーズ 炭酸飲料



糖類ゼロ、カロリーゼロの
コバラサポート
ふくらみplus 白桃風味



コバラサポートふくらみplus
キウイ&パイン風味

エネルギー調整

購入方法 >>>

コンビニエンスストア、
ドラッグストア等の
店頭・Web

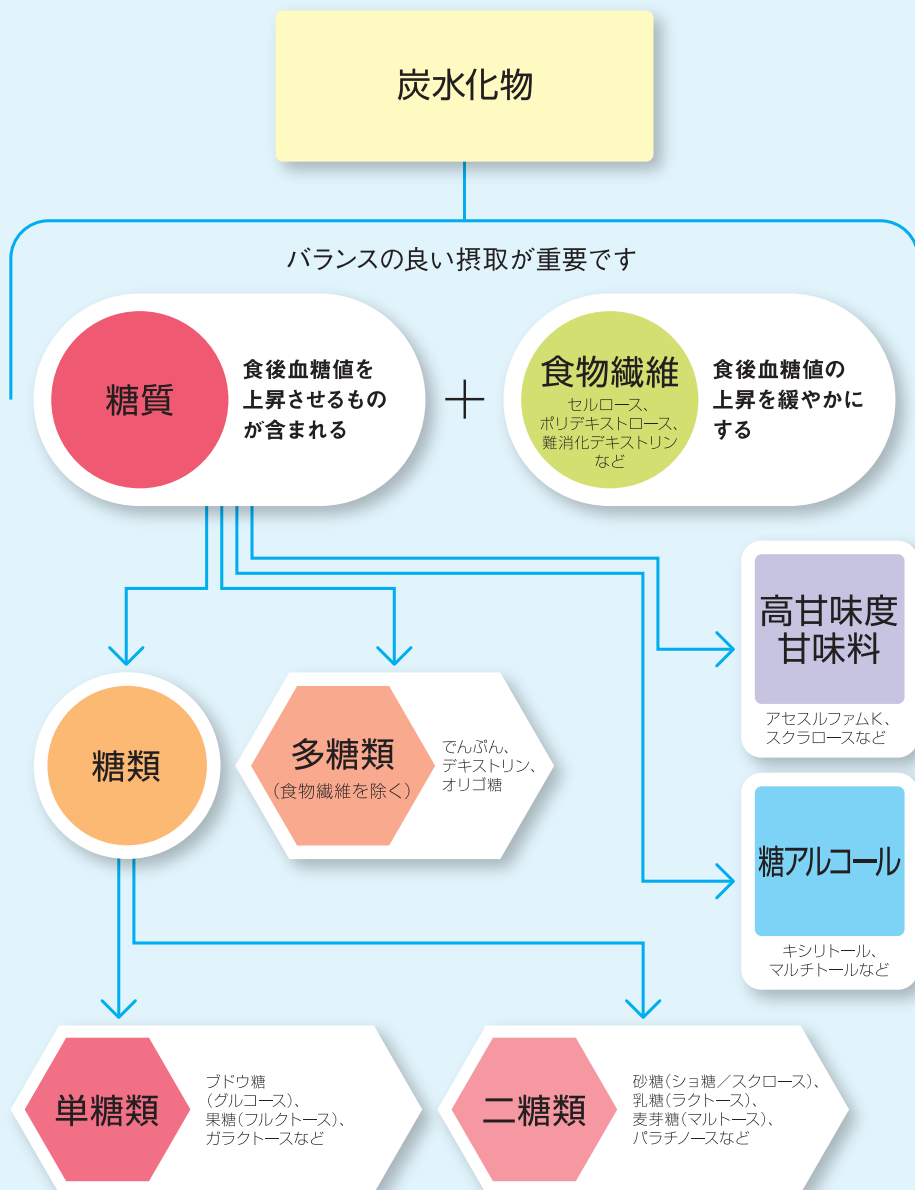
コバラサポートシリーズは空腹時に飲むとおなかで膨らみ、空腹感を軽減できる飲料。ペクチンを使った同社独自の技術により、空腹時の胃の中をイメージした強酸性の液体に加えると、炭酸の泡を含んだゼリーになって膨らむ。糖類ゼロの白桃風味、キウイ&パイン風味のほか、低カロリーでレタス1個分の食物繊維(難消化性デキストリン)配合のリンゴ風味、マスカット風味などもある。

大正製薬

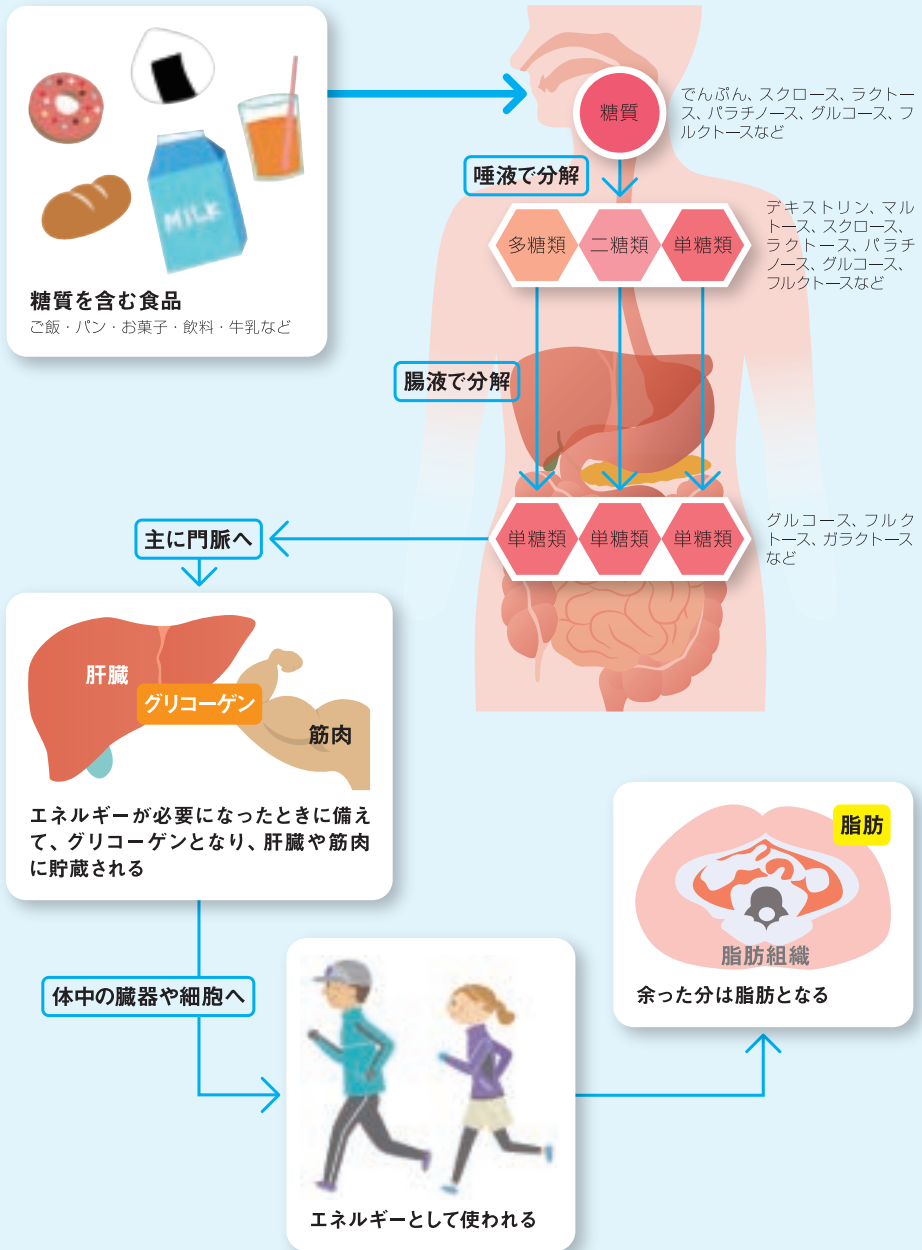
<https://brand.taisho.co.jp/kobara/>
お問い合わせ ☎03-3985-1800
(平日8:30 ~ 21:00)

炭水化物と食物繊維・糖質の関係

炭水化物は、「食物繊維」と「糖質」の総称です。「糖質」はさらに、「糖類」、「多糖類」、「糖アルコール」、「高甘味度甘味料」に分けられます。



糖の吸収と消費





「糖をはかる日」は、糖尿病治療研究会のトレードマークです。

血糖を知る、はかる、コントロールする。

10月8日は、「糖をはかる日」™

糖(10)をは(8)かるの語呂合わせから、2016年に制定されました。高血糖、低血糖を防ぎながら適切な血糖値の変動を目指していただけるよう、上昇しすぎても下降しすぎても安全に飛行できない「熱気球」がシンボルです。

主催：糖尿病治療研究会

体のエネルギー源として重要な役割を果たしている血糖。近年は、糖に注目した食品の普及、低糖質ダイエットブームなどで、一般の方の間でも「糖」に関する関心が高まっています。一方で、「糖」や「血糖」に関する誤った知識を持つ人の増加も危惧されます。

「糖をはかる日」は、「血糖」について、糖尿病患者さんはもちろん、病気ではないけれど「糖」が気になる方、糖尿病予備群の方々にも、血糖の働きを正しく理解し、コントロールして、健康的な生活づくりに役立てるきっかけにさせていただきたいという思いを込めて、2016年に制定されました。

糖尿病予備群を指導する保健指導関係者や、糖尿病患者さんの治療にあたる医師・医療スタッフの皆様にも、「血糖コントロールを、上手にサポート」するために、日頃の指導内容を再点検するきっかけにさせていただけるよう、様々な指導方法を提案しています。

「糖をはかる日」 <http://www.dm-net.co.jp/10-8/>



血糖コントロールに役立つ食品資料2018

発行元／糖尿病ネットワーク

<http://www.dm-net.co.jp>

お問い合わせ／「糖をはかる日」事務局

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11

糖尿病治療研究会(事務局)：(株)創新社

電話：03-5521-2881 FAX：03-5521-2883

無断転載の禁止：本著作物(図表、テキスト、イラスト等)の著作権除外規定以外での無断転載を禁じます。商用目的等で複製(送信)等を行う際は事前に当編集部にお問い合わせください。

©2018 SOSHINSHA All Rights Reserved.