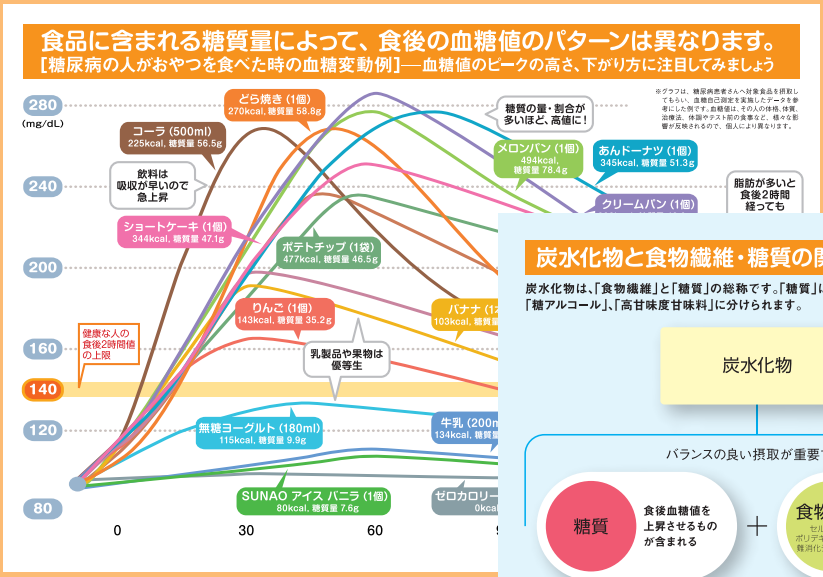
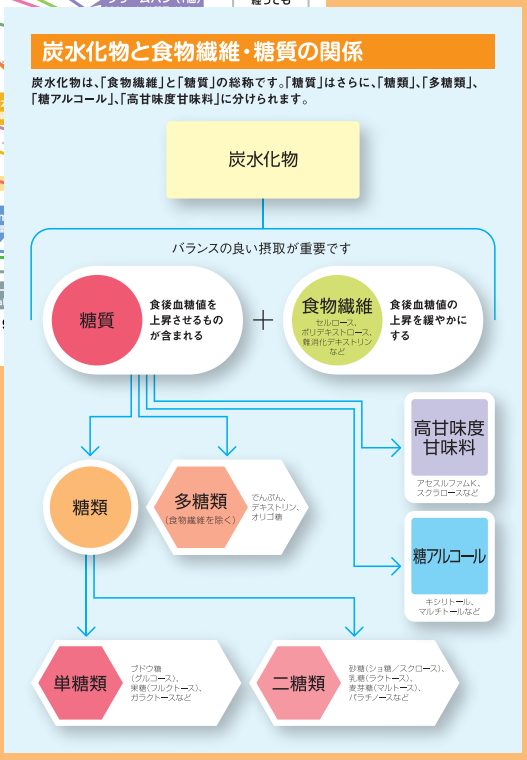
糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト
糖尿病ネットワーク
Diabetes Net.
生活エンジョイ物語

日本医療・健康情報研究所
https://dm-net.co.jp

血糖コントロールに役立つ 食品資料 2019-2020

宅配食、フォーミュラ食、糖質調整食品、その他





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] [その他]
- 炭水化物と食物繊維・糖質の関係
- 糖の吸収と消費

10月8日 糖をはかる日™

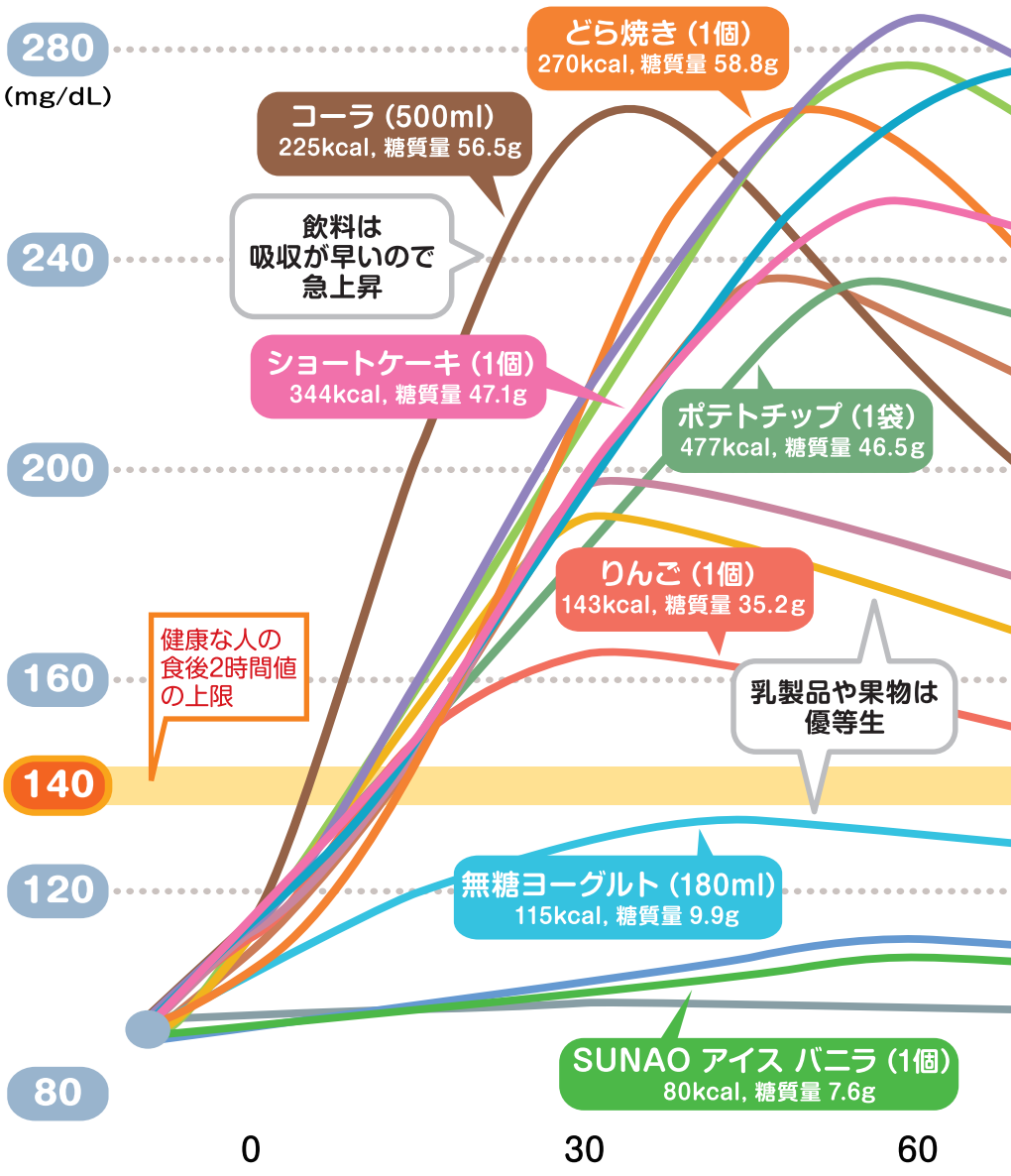
血糖を知る、はかる、コントロールする。

10月8日は、「糖をはかる日™」

共催：糖尿病治療研究会
糖尿病ネットワーク
糖尿病リソースガイド

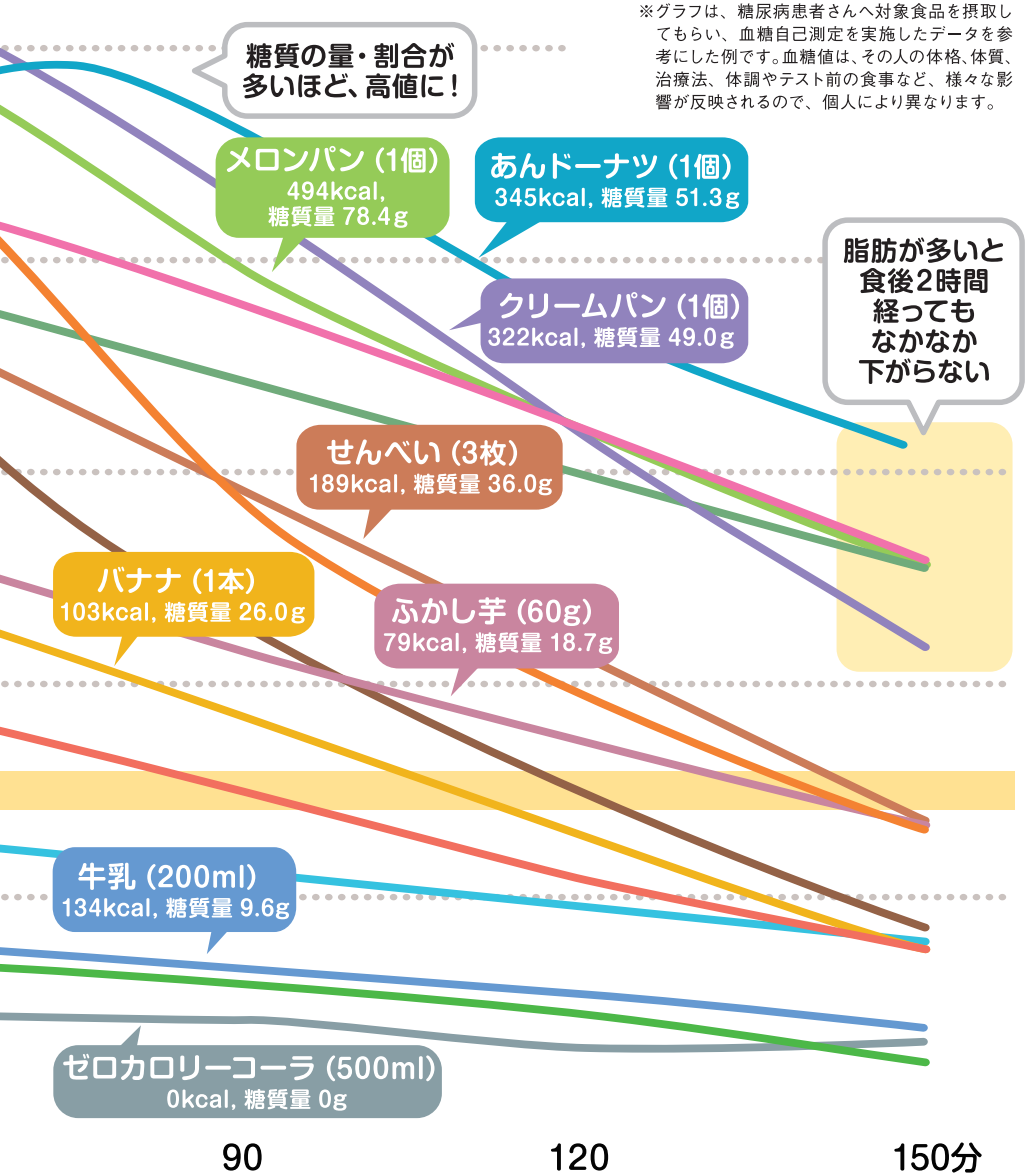
「糖をはかる日」は、糖尿病治療研究会のトレードマークです。

食品に含まれる糖質量によって、食
[糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動例]



後の血糖値のパターンは異なります。
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

food 01

宅配食

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

気くばり御膳 冷凍弁当

気くばり御膳（1食セット例：黒酢の酢豚セット 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223kcal、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
https://wellness.nichirei.co.jp/shop/c/c1010/
お問い合わせ ☎0120-86-2101
（平日9:00～19:00）

COLUMN❶

BMI（ボディーマスインデックス）

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

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷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

フォーミュラ食

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種に加え、リゾット&パスタ4種、シリアル3種、季節限定商品がある。

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）

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

糖尿病患者さんの食事・料理 https://dm-net.co.jp/ryouri/

血糖コントロールに役立つコンテンツを紹介。ご活用ください。

- ▶食事療法に役立つ製品カタログ
- ▶糖尿病3分間ラーニング 食事療法編
- ▶食事療法を知る・学ぶ　連載コラム
- ▶食事療法に役立つアプリ・ツール
- ▶食事療法に役立つ本

その他

food 03

糖質調整食品

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。ビスケットは箱タイプ4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

糖質を考えたプチシュークリーム、糖質を考えたプチエクレア

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
https://www.teitoukoubou.com
お問い合わせ ☎0120-14-3711
（平日10:00～17:00）

飲料

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

コバラサポート シリーズ 炭酸飲料

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、カロリーゼロ、キウイ&パイン風味、さらに糖質もゼロのコバラサポートR、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）配合のりんご風味などもある。

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

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）

COLUMN❷

1日の摂取カロリーの計算法

❶身長から標準体重を計算する

標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22

❷体重1kgあたりに必要なカロリーを下記の目安から選ぶ

（A）軽作業（デスクワークなど）が多い：25 ～ 30kcal/kg
（B）立ち仕事などが多い　：30 ～ 35kcal/kg
（C）重い労作（力仕事など）が多い：35kcal/kg ～

❸ ①、②で得られた数値をかける

標準体重（①）×体重1kgあたりに必要なカロリー（②のA ～ Cのいずれか）
＝1日の摂取カロリー（kcal）

例）身長 170cm、体重 75kgの事務職の会社員の場合
❶1.7×1.7×22＝63.58　→標準体重は約64kg
❷この人のBMI（詳細は8ページ）は26（75÷1.7÷1.7）で、現在は肥満に該当し、仕事がら作業量も多くないと考えられるので、体重1kgあたりに必要なカロリーは25kcalとする
❸ 標準体重の64kg×25kcal＝1,600kcal

この人の現在の体重・生活状況に適した1日の摂取カロリーは、1,600kcal

Eatreat 情報サイト

Eatreat（イートリート）は管理栄養士・栄養士の活躍を応援する情報サイト。便利な栄養価計算ツールを無料で提供、現場で役立つ食と情報を発信、管理栄養士・栄養士同士の交流の場を提供。

栄養士のためのコンテンツ満載♪

- 現場で役立つ栄養価計算が無料
- 最新ニュースがすぐに把握できる
- 栄養士必見のコラムで知識の幅が広がる
- 学会・セミナー情報満載
- スキルアップ講座やイベントも開催
- 転職をサポート、キャリアアップを応援
- 経験豊富な管理栄養士に相談できる

公式サイトを
今すぐチェック！

スマートフォン
からも見れます♪

イートリート　検索

会員登録・メルマガ登録特典

- アンケートや座談会に参加すると謝礼あり♪
- プレゼント企画も実施♪

1分で簡単登録！

会員登録（無料）の方法

STEP1

QR コードから
登録ページへ

もしくは

URL から登録ページへ

https://eat-treat.jp/users/register

STEP2

- メールアドレスを入力
- パスワードを設定

SNS アカウントでも 登録 OK です！

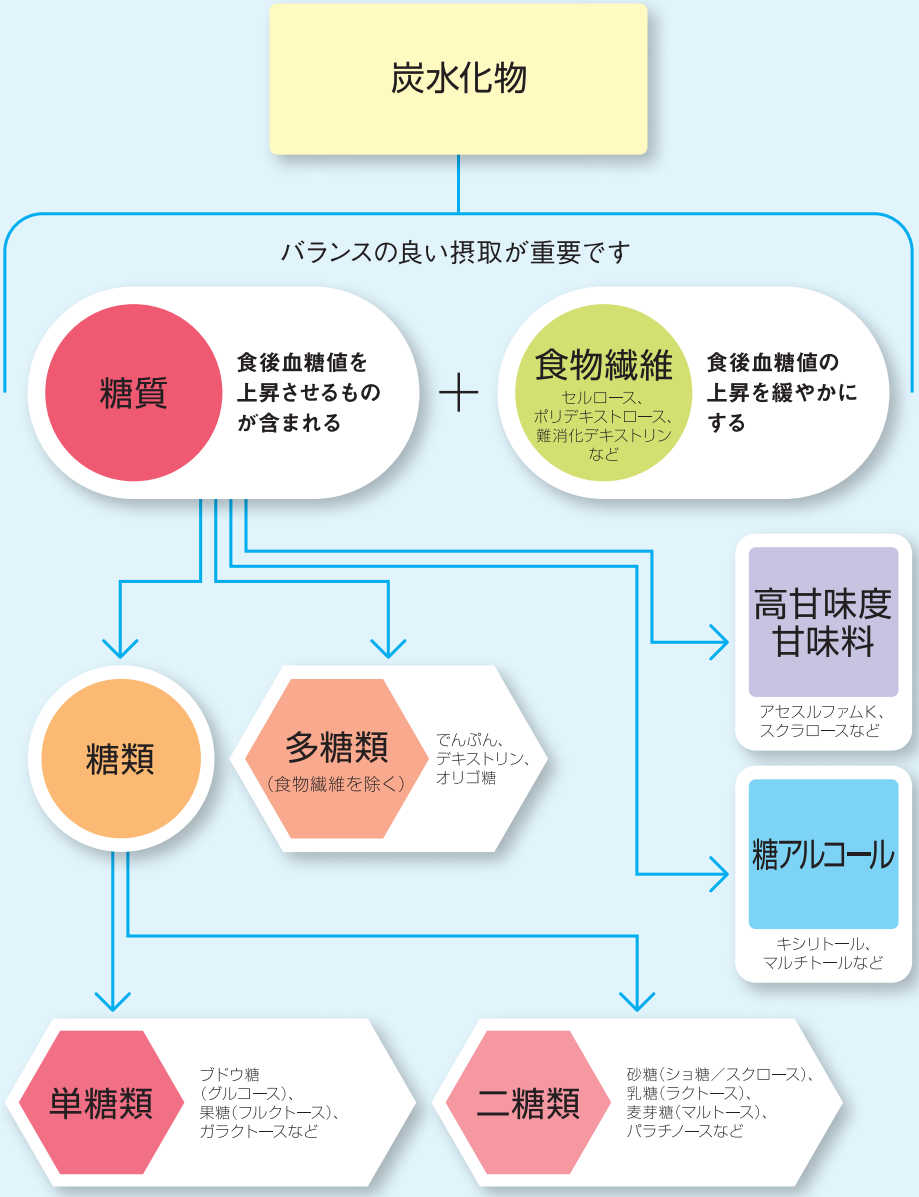
［お問い合わせ］
公益社団法人 日本栄養士会認定
認定栄養ケア・ステーション Eatreat

Eatreat 株式会社

TEL 03-6262-6515（平日10：00～17：00）
FAX 03-6262-6516
MAIL media@eat-treat.co.jp
〒103-0023
東京都中央区日本橋本町1-1-8 KDX 新日本橋ビル3 階

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

糖質を含む食品

ご飯・パン・お菓子・飲料・牛乳など

糖質

でんぷん、スクロース、ラクトース、パラチノース、グルコース、フルクトースなど

唾液で分解

多糖類　二糖類　単糖類

デキストリン、マルトース、スクロース、ラクトース、パラチノース、グルコース、フルクトースなど

腸液で分解

単糖類　単糖類　単糖類

グルコース、フルクトース、ガラクトースなど

主に門脈へ

エネルギーが必要になったときに備えて、グリコーゲンとなり、肝臓や筋肉に貯蔵される

体中の臓器や細胞へ

エネルギーとして使われる

余った分は脂肪となる

10月8日
糖をはかる日
TM

「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TM」

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。

共催：糖尿病治療研究会・糖尿病ネットワーク・糖尿病リソースガイド

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し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していただけるよう、様々な指導方法を提案しています。

「糖をはかる日」https://dm-net.co.jp/10-8/

血糖コントロールに役立つ食品資料 2019-2020

発行元／糖尿病ネットワーク
https://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：㈱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。
©2019　SOSHINSHA　All Rights Reserved.

2019.10.030S