



糖尿病タイムズ



第13号（平成30年 5月7日発行）

糖質や炭水化物、カーボカウントといった言葉を聞かれたことがありますか？

糖尿病タイムズ第13号では、昨年糖尿病学会でも初めて“手びき”が発行された『カーボカウント』についてご紹介したいと思います。

カーボカウントとは？

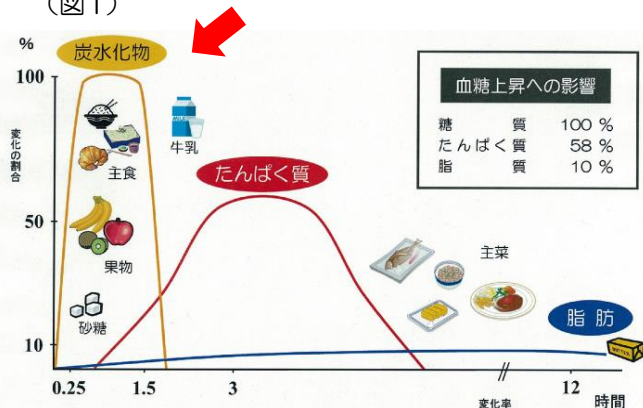
食事の炭水化物（カーボ）量を把握（カウント）することで、食後血糖値を調整する方法をカーボカウントといいます。糖尿病の食事療法では、食べる炭水化物量と必要なインスリン量を知ることによって食後血糖値を安定させることができます。カーボカウントの利点は、食品選択の自由度が増すことや、患者さん自身が熟練することで「自己管理ができています」（図1）と感ぜられるようになることです。

■なぜ血糖値は上がるのか？

食事をとると血糖値は上がりますが、食事の中の何が血糖値を上げているのでしょうか。

食事には炭水化物や脂質、たんぱく質という3大栄養素が含まれています。この中でも、**炭水化物（特に糖質）**※1が食後の急激な血糖値の上昇を起こします。（図1）

カーボカウントでは、「エネルギーが高い＝血糖値が上がりやすい」のではなく、「炭水化物が多い＝血糖値が上がりやすい」となります。



※1 炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

炭水化物は大きく糖質と食物繊維の2つに分けられます。糖質は小腸で吸収され、食後の血糖値に大きく影響を及ぼしますが、食物繊維は小腸で消化、吸収されないため血糖値を上げません。したがって、市販食品で炭水化物のほかに糖質や食物繊維が表示されている場合は、炭水化物ではなく「糖質」をみてください。

■カーボカウントと炭水化物制限との違い

カーボカウントの重要なポイントは、必要な炭水化物を血糖コントロールを乱すことなく上手に摂取することで、“炭水化物を制限する”という意味ではありません。炭水化物を必要以上に制限すると、必然的にたんぱく質や脂質の摂取量が増加し、栄養バランスの悪い食事となってしまいます。

■炭水化物の多い食品・少ない食品

炭水化物の多い食品



炭水化物の少ない食品



Q. うどん定食とハンバーグ定食、炭水化物量が多いのはどちらでしょうか？



＜編集後記＞ クイズの答え・・・炭水化物量が多く、食後の血糖値が上がりやすいのは『うどん定食』です。カーボカウントについてもっと詳しく知りたい方は、主治医または管理栄養士にご相談ください！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子