

● 糖尿病の食品交換表

単位

キロカロリー

群別	表	食品	あなたの1日の指示単位	1単位 (80キロカロリー) 当りの分量のめやす														
炭水化物を多く含む食品	1	穀物、いも、豆類(大豆とその製品を除く)、炭水化物の多い野菜と種実	ごはん1食 g	ごはん 50g(1/3杯)	パン 30g(6つ切1/2)	もち 35g(5×3.5×1.5cm)	玉うどん 80g	干めん・マカロニ 20g	小麦粉 20g(大さじ2杯半)	じゃがいも 110g(中1ヶ)	さつまいも 60g(皮付き70g)	長芋 120g	西洋かぼちゃ 90g(5cm角2ヶ)	甘栗 皮つき50g	とうもろこし 90g(芯付130g)			
	2	果物		りんご 150g(1/2ヶ) (皮共180g)	バナナ 100g(中1本) (皮共170g)	みかん 200g (皮共270g)	ぶどう 150g (皮共180g)	メロン 200g (皮共400g)	すいか 200g (皮共330g)	もも 200g(大1ヶ) (皮共240g)	柿 150g(中1ヶ) (皮共170g)	いちご 250g	なし 200g (皮共240g)	キウイフルーツ 150g (皮共180g)				
たんぱく質を多く含む食品	3	魚介類、大豆とその製品、卵、チーズ、肉類とその加工食品		かつお・さば 40g(1/2切)	さけ・まぐろ 60g(赤身)	かれい 80g(1切)	さんま 30g	さつま揚げ・ちくわ 60g	豚肉 60g(もも) 40g(ロース)	とり肉 80g(ささ身) 皮付40g(むね・もも)	プロセスチーズ 20g	卵 50g(1ヶ)	もめん豆腐 100g	納豆 40g	枝豆 60g さや付140g			
	4	牛乳、乳製品(チーズを除く)		牛乳 120mL	低脂肪牛乳 160mL	加工乳(濃厚) 100mL	ヨーグルト(無糖) 120g	スキムミルク 20g										
脂質を多く含む食品	5	油脂、脂質の多い種実、多脂性食品		植物油 10g(大さじ1杯)	マーガリン、バター 10g	マヨネーズ 10g(大さじ1杯)	ドレッシング 20g(大さじ2杯)	ごま 15g(大さじ2杯)	クルミ 10g	ピーナッツ 15g(約15粒)	豚バラ肉、ベーコン 20g	アボカド 40g(皮共50g)	生クリーム(普通脂肪) 20g	コーヒークリーム 15g				
ビタミン・ミネラルを多く含む食品	6	野菜、海藻、きのこ、こんにやく		野菜1単位300gです。緑黄色野菜(100g)、その他の野菜(200g)を合わせてとりましょう。										きのこ類、海藻類、こんにやくは単位の計算に入れる必要はありません				
調味料		みそ みりん 砂糖など		さとう 20g(大さじ2杯)	はちみつ 25g(大さじ1杯)	みりん 35g	みそ 40g	ソース 60g	トマトケチャップ 60g	カレールー 15g								
原則としてとらないようにしましょう		シュークリーム 35g(小1/2ヶ)	カステラ 25g(1/2切)	チョコレート 15g	あんぱん 30g(1/3個)	クリームパン 26g(1/3個)	大福もち 35g(1/2)	串団子 40g(1本)	ようかん 25g(1切)	せんべい 20g(2枚)	かりんとう 20g	柿の種 16g	あめ 20g(2個)	アイスクリーム 40g	シャーベット 60g	干果物 30g(干柿など)		
		缶コーヒー 200mL	コーラ 200mL	ジュース 200mL	スポーツ飲料 300mL	栄養ドリンク類 130mL	乳酸菌飲料 40mL	調整豆乳 130mL	甘酒 80mL	ビール 200mL	ワイン 100mL	日本酒 70mL	焼酎 50mL	ウイスキー 30mL	発泡酒 200mL	梅酒 40mL		