

1/3カップでカーボ19gと食物繊維5gが含まれているとあります。わたしがこのオートミールを2/3カップを食べるとき、カーボはどれくらい含まれていて、食物繊維量はどのくらい引けばいいのでしょうか？

2/3カップのオートミールにはカーボ38g(19g×2)と食物繊維10g(5g×2)が含まれています。食物繊維を5g以上を摂取しているのでカーボ38gから食物繊維10gを引きます。38g-10g=28gカーボ、もしくは2カーボになります(30gに切り上げて2カーボとします)。さらに、この朝食にレーズンや牛乳、ほかのカーボを含む食品を付け加える場合には、それらのカーボ量を加えなければなりません。

2. たとえば、次のような夕食の場合、パスタ、サラダドレッシング、ヨーグルトの栄養成分表示に記載されている総カーボの数値を読まなくてはなりません。サラダ、巻き肉料理、いちごといった表示には載っていないカーボ数を知るためにカーボカウント本をチェックしてみてください。

品目	炭水化物(g)
3種のチーズとパスタ(冷凍)	41
ロールパン 1個	19
グリーンサラダ 1カップ	5
ノンオイルドレッシング 大さじ2杯	11
いちごの薄切り 1と1/4カップ	15
オレンジフロズンヨーグルト 1/2カップ	26

総カーボ 117

もしカーボ数を使うなら

$117 \text{ g} \div 15 = 8$ カーボとなります

3. 朝食に食物繊維たっぷりの3種類のシリアルを組み合わせ食べています。レーズン大さじ1杯も加えています。総カーボはいくつになりますか？

品目	わたしのシリアル (炭水化物 g)	栄養成分表示 (炭水化物 g)
ブランフレーク 1/2 カップ	12	1 カップ当たり 24 g (食物繊維 3 g)
小麦ブラン 1/2 カップ	23	1 カップ当たり 47 g (食物繊維 5 g)
低脂肪グラノーラ 1/3 カップ	24	2/3 カップ当たり 48 g (食物繊維 2 g)
レーズン 大きじ 2 杯	15	大きじ 2 杯 15 g (食物繊維 2 g)
無脂肪牛乳 1 カップ	12	12 g
総カーボ	86	

わたしが食べる 3 種類のシリアルは栄養成分表示で示された 1 食分の半分になります。レーズンや牛乳を加えたことも覚えておいてください。

朝食は何カーボでしたか？

$86 \text{ g} \div 15 \text{ g} = 5$ と $1/2$ カーボ。

ボーナスクイズ#1：

Q：わたしの朝食には食物繊維が $3+5+2+2=12 \text{ g}$ が含まれていました。炭水化物量は何 g でしょう？

$86 \text{ g} - 12 \text{ g} = 74 \text{ g}$ ……実際は 74 g の炭水化物を摂取したことになります。

ボーナスクイズ#2：

Q：もしわたしのインスリン：カーボ比が 1：17 の場合、この朝食をカバーするためには何単位のインスリンを必要としますか？

$74 \text{ g} \div 17 = 4$ 単位の速効型インスリン



便利な食べものとレシピ ～数えかたと管理のしかた～

日常の献立において、すぐ食べられる便利な食材がいろいろと取り入れられるようになってきました。これらの食材はつくる手間や時間を省きます。栄養成分表示を用いてこれらの食品の、推測でいいので見当をつける練習をしてみましょう。

時間がないときばかりでなく特別な日や、休みのときにも食事を楽しむことができるし、雑誌や料理本、家族のお気に入りのレシピを研究することもできます。しかし、残念ながらこれらのレシピにはカーボの情報は載っていません。こういう場合のカーボカウントはちょっと難しいのですが、本章でその計算法についてお話ししましょう。

あらかじめ準備され、考えられたメニューでも、ただ単に温めるだけのメニューでも、カーボカウントを学ぶことができます。カーボカウントを使うために食生活を変える必要はないのです。実際、カーボカウントを使いこなせるようになると、食事のなかで血糖値に影響を与える要素を除く方法を知ることができるようになるのでインスタント食品や古いレシピなどを使っても考えることが苦にならなくなります。

すぐに食べられる便利な食品

わたしたちは一から料理するのではなく、調理済みの食品を組み合わせる食べることが多くあります。たいていはスーパーなどで購入でき、ピザからチーズまで、なんでもあります。カーボカウントを実践する場合、インスタント食品の栄養成分表示にカーボ量が正確に記載されているのはとてもありがたいことです。

このような食品はスーパーマーケットのデリカカウンター、小さなテイクアウトの店、ポストンマーケットやピザチェーンなど大きなチェーン店で利用すること

263-0077

が可能です。以前では、レストランでしか食べられなかったものがスーパーマーケットで買うことができるようになりました。これらの食品のうち、栄養成分表示が利用できる食品もありますが、そうではない食品もあります。たとえば、デリカウンターなどではカーボ数を計算するためや栄養情報を得るために「ポテトサラダの容器を見せてください」と頼むことができます。しかし、小さなテイクアウトの店ではこのような栄養情報を提供していないので情報を得ることはとても難しいです。こういう場面では、推測で見積もる能力が役に立つでしょう。ポストンマーケット、ピザハットなどのレストランについては、10章を読んでレストランから入手できる情報とできない情報について、また入手できる情報にアクセスする方法を学んでください。

手引き

それではまず、スーパーで買うことがある冷凍食品から始めましょう。ピザはどうでしょう？ 多くのアメリカ人が、すぐに食べられる食事として冷凍庫に置いているもののひとつです。以下は冷凍ピザの栄養成分表示です。

栄養成分表示	
サービングサイズ 1/3 ピザ (120 g)	
包装内のサービング数 3	
1サービングの量	
カロリー	320
総脂肪	13 g
飽和脂肪	6 g
コレステロール	30 mg
ナトリウム	870 mg
総炭水化物	35 g
食物繊維	2 g
糖分	7 g
たんぱく質	14 g

もし、1食分、つまり1/3のピザを食べた場合には、炭水化物量は35gまたは2カーボとなります。ピザを半分食べてしまったとしたら、カーボはいくつになりますか？

- ピザを1枚全部食べた場合(炭水化物量 35 g×3)=105 gの炭水化物が含まれ、半分なら炭水化物量 53 gまたは3 1/2 カーボとなります。

冷凍赤身肉はどうでしょうか？ 以下にマッシュポテトとグリーンピースがついたソールズベリーステーキの栄養情報を示します。

栄養成分表示	
サービングサイズ	ソールズベリーステーキ 1 (269 g)
包装内のサービング数	1
1サービングの量	カロリー 260
総脂肪	9 g
飽和脂肪	4.5 g
コレステロール	45 g
ナトリウム	660 mg
総炭水化物	24 g
食物繊維	3 g
糖分	4 g
たんぱく質	24 g

赤身肉 1 食分には炭水化物量 24 g または 1 1/2 カーボが含まれています。サラダ、スープやロールパンを加える場合は、すべての炭水化物量を合計してください。

缶詰のスープはどうでしょう？ 以下にレンズ豆スープの例を示します。

栄養成分表示	
サービングサイズ	レンズ豆スープ 1 カップ (250 g)
包装内のサービング数	3
1サービングの量	カロリー 170
総脂肪	1.5 g
飽和脂肪	0 g
コレステロール	0 g
ナトリウム	710 mg
総炭水化物	30 g
食物繊維	7 g
糖分	2 g
たんぱく質	10 g

1 カップ=1/3 缶を飲む場合、炭水化物量 30 g または 2 カーボとなります。しかし、この食品にはもう 1 つステップがあります。1 食分当たり 7 g の食物繊維が含まれています。1 食分当たり 5 g 以上の食物繊維が含まれる場合、総炭水化物量

263-00727

から食物繊維の量を引かなければなりません(30g-7g=23g)。新しい合計量は炭水化物量 23g=1 1/2 カーボとなります。次に、総炭水化物量をだすためにほかの食品の炭水化物量を足します。

正しい栄養情報が目の前にあるため、これらの例はとても簡単です。食べることになっている炭水化物ではなく、実際に食べた炭水化物を計算することを忘れないでください。

毎朝、あなたは会社へ行く途中で近くのコーヒーショップでマフィンと、クリームチーズを塗ったベーグルを食べる習慣があります。付録1でベーグルとマフィンの炭水化物量をみます。そこで1オンス(約30g)のベーグルの半分が炭水化物(15g)であることがわかりました。また、自分がラージサイズを食べていたことにも気づきます。マフィンも同じように調べてみると、約1.5オンス(約45g)のマフィンには15gの炭水化物が含まれていることがわかりました。またベーグルと同じく自分がとても大きいサイズを食べていることにも気づきました。

あなたは食べものの栄養情報をどのように手に入れますか？ 情報を得るためには2つの方法があります。ひとつ目は、スーパーなどであなたが買うサイズのベーグルとマフィンを見つけ、包装されていたらそこに貼られている食品ラベルを見ることです。パン屋などでも同様に情報を得ることができます。きちんと重さなどをチェックしておきましょう。2つ目は付録2の“レストランメニュー(179頁)”の章で紹介されているものを使うことです。ベーグルとマフィンを探し、レストランやベーグル店での炭水化物量の平均などの情報を使い、計算してみてください。この記録を自分のデータベースに加えておきましょう(第5章参照)。

下記にスーパーで包装されたベーグルの栄養情報があります。この情報からこのベーグルは約3 1/2オンスで(103g÷30g(=1oz)=3.5)であることがわかり

栄養成分表示	
サービングサイズ	ベーグル1 (103g)
包装内のサービング数	6
1サービングの量	
カロリー	264
総脂肪	1.5g
飽和脂肪	0g
コレステロール	0g
ナトリウム	427mg
総炭水化物	53g
食物繊維	2g
糖分	10g
たんぱく質	11g

ます。炭水化物量 53 g または 3 1/2 カーボが含まれています。この結果を知ったならばあなたはいつもより小さいサイズを買おうとしましょう。次に、ダンキンドーナツの web サイトでベーグルをチェックします (www.dunkindonuts.com)。

そこには重さは載っていませんが栄養情報を見ることができます。

栄養成分表示	
サービングサイズ	
ベーグル (ダンキンドーナツ) 1	
1 サービングの量	
カロリー	260
総脂肪	3 g
飽和脂肪	0.5 g
コレステロール	0 g
ナトリウム	780 mg
総炭水化物	69 g
食物繊維	2 g
糖分	6 g
たんぱく質	14 g

このベーグルには炭水化物量 69 g または 4 1/2 カーボが含まれています。朝食で食べるベーグルの炭水化物量が一番多いことがわかりました。ここで問題なのはクリームチーズです。クリームチーズは 1 パッケージでたった 3 g しか炭水化物量を増やしません、130 kcal がプラスとなります！

面白いことに、このプロセスを経験することで、実際、自分で考えているより炭水化物とカロリーを多く摂取していることに気づくことになります。たとえば、あなたが摂取していたベーグルには 65 g、ブランやコーンマフィンには 75 g の炭水化物が含まれていることを知ったために、どちらかひとつを半分にしようと考えたり、朝食でのカーボ範囲を目標に近づけるためにくだもので補ったりするかもしれません。

次に、忙しい人のための 2 種類のクイックサイド料理についてです。あなたはいつものようにスーパーのデリカウンターに立ち寄り、そこでピネガー味のコールスローを買います。また、家族が好きな「豆料理」も購入します。あなたは炭水化物がどのくらいかを考えてみることにしました。混んでいないときに、両方の食品の栄養成分をみせてほしいと店員に頼みました。コールスローの栄養成分表示は次のようなものでした。

嬉しい驚きでした。このコールスローではカロリーをとりすぎることなく、1 皿または 2 皿の野菜を摂取できることがわかったのです。

263-0077

栄養成分表示	
サービングサイズ	
コールスロー 1/2 カップ	
1サービングの量	
カロリー 41	
総脂肪	1.5 g
飽和脂肪	0 g
コレステロール	0 g
ナトリウム	14 mg
総炭水化物	8 g
食物繊維	1 g
糖分	3 g
たんぱく質	1 g

煮豆の栄養成分表示は次のとおりでした。

栄養成分表示	
サービングサイズ	
煮豆 1/2 カップ	
1サービングの量	
カロリー 180	
総脂肪	4 g
飽和脂肪	1 g
コレステロール	0 g
ナトリウム	360 mg
総炭水化物	32 g
食物繊維	8 g
糖分	14 g
たんぱく質	5 g

これを3/4カップ近く食べると約48gの炭水化物をとることになります。ところが豆には食物繊維が含まれています。3/4カップなら12gの食物繊維を含んでいることになります。ですから、総炭水化物量は48g-12g=36gとなります。

食べるごとに記録する手間を省くために、自分のデータベースに記録しておきましょう。

すぐに食べられる食品のなかでも、炭水化物を計算するのが最も難しいのは栄養情報をもたない店の食品でしょう。だからといって、けっして、これらの店をあなたの選択リストから削除しなさいと言っているわけではありません。いくつか方法があります。まずは、出される食事に栄養情報があるかどうかを尋ねてみてください。たとえば、栄養成分表示をもつロールパンを出しているかもしれないからです。2つ目の方法は、いつも注文する料理のレシピをみせてもらえないか

と尋ねてみることです。その場合、自分がカーボカウントを使用していることなどを相手にきちんと伝えておきましょう。レシピをみせてもらえるようならばコピーして、しっかり分析してみましょう。3つ目は、推測で見当をつける技術を使うことです。ここまでで、あなたは食品のサイズから、かなりカーボカウントができるようになっているはずです。ただし、家で食事をするときは大きさを量るよい機会であることを忘れないでください。お皿に盛られているごはんやマッシュポテトがどのくらいあるかを計量カップなどを用いて量っておきましょう。

ジョージの場合

ジョージは、冷凍ピザ、冷凍ワッフル、箱入りマカロニ・チーズなどの、パッケージされた食品を毎日2~3回は食べていました。彼はとても頭のよい若者でしたが、とても忙しい人でした。仕事のスケジュールが変わり、朝の6時に朝食をとり、11時30分になるまで食事をするのができないので、9時頃に自動販売機で買ったクッキーを食べていました。それはモンスタークッキーと呼ばれるもので、栄養成分表示で総炭水化物量をチェックしてみると35gと記載されていました。昼食前やクッキーを食べた2時間後に血糖値をチェックしたところ220~250mg/dlの範囲にありました。このような状態が3日間も続いたのです。しかし、なぜ血糖値が高いのか彼にはわかりませんでした。そこで、栄養士に電話で相談してみました。ジョージはクッキーのラベルをコピーして栄養士に送り、栄養士が1食分をチェックしてみると、1食分はクッキー1枚だったのです。ひとつの包装には2枚のクッキーが入っており、彼は2枚とも食べていたのです。なんと朝の-snackには70gもの炭水化物が含まれていたのです。そのとき、彼はパッケージに表示された1食分と包装内にある1食分の数をチェックしていなかったことに気づきました。これらの数字は炭水化物のグラム数と同じくらい大切なことです。ジョージと栄養士は血糖値をコントロールするために朝食の量を増やし、健康によいsnackを探したり、クッキーが必要ではないこと、午前中の血糖値が低下するのを防ぐために朝のインスリン量を減らすといったことなどを話し合いました。

あなたのレシピーカーボカウント

お気に入りのレシピを捨てたり、新聞や雑誌などから切り抜いてクリップしてあるレシピはもう使えないなんて思ったりしないでください。レシピから1食分炭水化物を計算する方法を教えましょう。

263-0077

骨が折れる作業を避けるために栄養情報を掲載しているレシピ本を使うことは有効な手段です。カーボカウントが大事なことは言うまでもありません。ADAが作成した料理本に掲載されている栄養情報を役立ててください。それに加えて、糖尿病、減量や健康的な食事について書かれたこれらの料理本はカーボカウントについても教えてくれます。低カロリー、低脂肪の料理テクニックを身につけられるだけでなく、新しいレシピまで習得できるよい方法です。次の3冊の料理本はカーボカウントをする人のためにつくられたものです。

- Carb Counting Cookbook, by Patti Geli, RD, CDE, and Tami Ross, RD, CDE. Wiley and Sons, 1998.
- Carb Counters Diabetic Cookbook, by Better Homes and Gardens. Better Homes and Gardens Books, 2003.
- Quick & Easy Low-Carb Cooking, by Nancy S. Hughes. American Diabetes Association, 2003.

カーボカウントレシピの手引き

- ステップ1：レシピで使われた量とそれぞれの成分を書くことから始めてください。
- ステップ2：レシピで使われる食品のなかにどのくらい炭水化物が含まれているか計算してみてください。付録1に記載してある食品や付録2で紹介されているものも利用してください。脂肪、コレステロールなどほかの栄養素の情報が知りたいと思ったら、それらの情報も同時に書きとめておきましょう。
- ステップ3：レシピで使われるすべての炭水化物量を合計します。
- ステップ4：1食分の炭水化物量やカーボ数を計算するために総炭水化物を1食分の値で割ってください。
- ステップ5：この情報をレシピに書いておきましょう。また、よく使うレシピならばカーボカウントのデータベースに書いておきましょう。

レシピを用いた練習

チキンシチューの炭水化物量を計算してみましょう。

量	炭水化物(g)
チキン 2カップ	0
トマトペースト 1/4カップ	6
クミン 小さじ1	0
塩 小さじ1	0
レッドペッパー 小さじ1/4	0
シナモン 小さじ1/8	0
干しぶどう 1/2カップ	58
薄切り玉ねぎ中サイズ 1個分	16
きざみにんにく 大さじ1杯	4
くだきバターピーナツ 2ポンド	52
冷凍えんどう豆 2カップ	40
ひよこ豆 1缶 (16 オンス)	108
とりもも肉 4本	0
総炭水化物量	284

これらは4食分です。1食分には炭水化物量71gまたは5カーボを含んでいます。とにかく、練習すればするほどこの作業への満足度が上がるでしょう。好みの方法を選んで、総炭水化物量を計算してみましょう。

ADAの「今月の食事シリーズ」から

以下に示すものは、それぞれ1回分ごとに同じ量の炭水化物を提供するためにつくられた1週間の食事です。「今月の食事シリーズ」はカーボカウント基礎編を用いてだれにでも簡単に食事計画ができるようになっています。この本は28日間に分かれたフォーマットになっていて、朝食、昼食、夕食がいろいろな組み合わせとなっています。どんな組み合わせにしても、炭水化物や脂肪、カロリーが自分の目標範囲に設定できます。このことは地道な作業をしなくてもよいので、カーボカウントを学びたい人に大いに推薦できます。

「今月の食事シリーズ」のなかの以下の食事計画は、あなたの1日の炭水化物の

263-00727

目標範囲に合わせることができるでしょう。それもいろいろな料理のイラストとバラエティにあふれたレシピが掲載されています。

今月の食事：アメリカンフェア

1日目

朝食：スパニッシュオムレツ、ライ麦パンのトースト2枚、マーガリン小さじ1、グレープフルーツ1/3カップ

昼食：サブマリンサンドイッチ、梨大1/2個、ミックスナッツ3個

夕食：ポイルドハム(3オンス)パイナップル(薄切り2枚)添え、ごはん2/3カップ、蒸したにんじん1/2カップとマーガリン小さじ1、低脂肪サラダレッシング大さじ2であえたサラダ

今月の食事：クラシッククッキング

2日目

朝食：無脂肪牛乳1カップとおろした麦1/2カップ、クリームチーズ大さじ1とレーズントースト1枚、スライスした桃1個

昼食：野菜スープ1カップ、チキンサンドイッチ1/2(全粒パン1枚、とりのむね肉2オンス、マヨネーズ小さじ1、レタス、トマト、マスタード)、オレンジ1個または無脂肪ヨーグルト1/3カップ

夕食：焼肉1人前、全粒パン1枚、ほうれん草1/2カップ、野菜スティックセロリ、パイナップルの角切り3/4カップまたはジンジャークッキー3枚

3日目

朝食：アップルレーズンマフィン1個、無脂肪牛乳1カップとブランフレーク1/2カップ

昼食：シェフサラダ、らい麦クリスピー2個、いちご1 1/4カップ、冷凍ヨーグルト3オンス

夕食：とりのむね肉のオープン焼き1/2、マッシュポテト1カップ、グレービーソース大さじ2杯、蒸したグリーン豆1カップ、焼きりんご1/2個

今月の食事：祝祭のラテン風

4日目

朝食：ラップサンド

263-00727

昼食：ベラクルス風魚料理 1 人前

夕食：牛腰肉(3オンス)、サボテンサラダ1カップ、トルティーヤ2、パパイ
ヤ1カップ

今月の食事：ソウルフードセレクション

5 日目

朝食：あらびきトウモロコシ 1/2 カップ、ポーチドエッグ 1 個、低脂肪クッキー
1 枚、オレンジジュース 1/2 カップ

昼食：チキンガンボスープ 1 カップ、ミックス野菜 1 カップ、低脂肪サラダド
レッシング大さじ 2、りんご小 1 個

夕食：ジャマイカ風ローストビーフ 1 皿、ごはん 2/3 カップ、サラダ 2 カップ、
低脂肪ドレッシング大さじ 2 杯、アボガドスライス 1/8 個、パパイヤ 1 カ
ップ

6 日目

朝食：ソーセージのパテ 1 オンス、スクランブルエッグ 1、トルティーヤ 1、く
だもの 1/2 カップ

昼食：焼いたハム 2 オンス、さつまいもの缶詰 1 皿、ガーデンサラダ 1 カップ、
低脂肪ドレッシング大さじ 1 杯、フルーツサラダ 1/4 カップ、ピカーン
(クルミの一種) 2 個

夕食：ローストポーク 1 皿、キマメとごはん 1 人前、サラダ 2 カップ、低脂肪
ドレッシング大さじ 2 杯、全粒粉パン 1/2 切、マーガリン小さじ 2 杯、
りんご小 1 個

今月の食事：ベジタリアンのお気に入り

7 日目

朝食：干しぶどう入りの全粒小麦粉スコーン 1 個、無脂肪で人工甘味料のヨー
グルト 2/3 カップ

昼食：イタリアントマトソースとモッツアレラチーズが入った 1/2 の豆パンの
バーガー、マーガリン小さじ 1 杯、ブレッツェル 1/3 オンス、小さなネ
クタリン 1 個

夕食：ほうれん草のラザニア 1 皿、ロールパン 1 個、マーガリン小さじ 2 杯、
フレッシュフルーツサラダ 1/2 カップ



レストランでの食事 ～数えかたと管理のしかた～

レストランで食事をすることやレストランの料理を家や会社にテイクアウトすることは、アメリカ人にとって当たり前のことです。なぜなら、仕事は忙しいし、レストランの食事が24時間いつでも利用できるようになったからです。アメリカ人は平均週に4回以上レストランの食事を利用しています。それ以上の人も多いことでしょう。レストランでの食事が生活の一部になっていたとしても、カーボカウントを用いればその生活を変える必要はありません。実際、カーボカウントに慣れてくれば、食事を楽しむことができるし、必要な知識やツールをもてば、よりよい血糖コントロールが可能となるのです。

レストランでの食事： 中で食べる、それともテイクアウトする

以下の質問を自問自答してみて、自分の外食習慣について明らかにしてみましょう。

1. どんな食事やスナックを食べますか？ 外食をするのは昼ですか、それとも夜ですか？
2. なぜレストランで食事をするのですか？
 - 便利だから
 - 時間がないから
 - バラエティ豊かな食事ができるから
 - 料理をするのが好きでないから
 - 料理を出されるのが好きだから
 - おいしいから
3. レストランなどであなたがいつも決まって注文するのは何ですか？ どの

263-0077

くらいの量を摂取しますか？

お気に入りのレストランで食べるものを書き記し、その中に含まれる炭水化物の量と1食分の量を計算してみましょう。もし、外食した後の血糖値の記録もっているならば、その記録も同じように書いておきましょう。これらの記録はレストランの食事からあなたがどのくらい正確に炭水化物量を計算できたかを知る鍵となります。同様に、炭水化物やカロリーを含んでいる飲料も書いておきましょう。

外食で摂取する炭水化物量の計算に役立てるために付録2の食品リストなどを活用してください。また、本章を読み進めて、理解を深めてください。

外食するときは、いつもの食事計画をきちんとしますか、それとも無視することが多いですか？ 食べ過ぎてしまうレストランや食べ過ぎてしまう時間帯はありませんか？ 食事記録から自分自身について何か学べることがありますか？ お気に入りのレストランからメニューを手に入れてください。そして、ファーストフードのチェーン店のウェブサイト調べてみましょう。次にレストランに行く前に、あなたが注文する料理の炭水化物を数えてリストをつくってみてください。これらの料理をあなたのカーボカウントのデータベースに加えておきましょう。そうすれば、何度も計算しなくてもすみますよ。

レストランでの食事—カーボカウントの評価の方法

栄養情報が手元があれば、カーボカウントはすぐにできます。食品に栄養成分表示のラベルが貼ってあったり、栄養データが豊富なウェブサイトをみることでできれば、カーボカウントは簡単です。しかし、田舎で家族経営しているレストランなどでカーボカウントすることは難しいことです。以下に示したアドバイスはレストランの食事をカーボカウントするときに役立ちます。

レストランでの栄養情報—利用できるものとできないもの

以前と比べると、いまではレストランの食事の栄養情報は増えています。しかし、すべてのレストランの食事を網羅しているわけではありません。その理由は次に示すとおりです。

いわゆる「ウォークスルー（自分で注文カウンターに行って注文する）」マクドナルド、ドミノピザ、ケンタッキーフライドチキンなどのチェーン店のレストランで提供されているすべての料理は栄養情報を利用できます。最もよい方法はウ

表 10-1 レストランでの個人食事記録のサンプル

食事	分量	炭水化物 g
レストラン＝バーガーキング		
オリジナルフッパージュニア	1	32
フレンチフライ	中サイズ 1/2	23
サイドガーデンサラダ	1	5
サラダのドレッシング＝カタリーナ	2 Tbsp	5
Total		65
レストラン：ピザ（地元のピザ店）*		
チーズ 玉ねぎ	3 切れ	96
マッシュルームピザ		
Total		96
レストラン：メキシカン（地元のメキシコ料理店）**		
ファヒータ	3	
とり肉と牛肉	4 オンス	0
焼いた玉ねぎとこしょう	2/3 カップ	11
トルティージャ	3	54
グアカモーレ	3 Tbsp	4
トマト	1/2 カップ	3
メキシコ米	1/3 カップ	16
インゲン豆	1/2 カップ	20
Total		108

*ピザハット、ドミノピザの栄養情報の平均に基づいて換算する。
 パバジョーンズ「健康的なレストランの食事」2002年アメリカ糖尿病協会より。

**www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/（アメリカ農務省調査データベース）の栄養表示と栄養情報に基づいている。

ウェブサイトを利用することで、栄養情報はパンフレットやポスターなどでレストラン内でも利用できますが、ポスターは天井近くに貼られ、小さな字で書かれているので読みづらいかもしれません。ですから、お気に入りの「ウォークスルー」チェーン店のウェブサイトでも数分間使って、調べてみましょう。いつも注文するメニューなどをみて表 10-1 と同じように炭水化物量を書いてみてください。

逆に、「座って注文する」タイプのレストランで栄養情報を手に入れることは難しいです。たとえば、地域限定のチェーン店や独立経営のレストラン、Applebee's, TGI Fridays, Chill's などのチェーン店などです。ここに例を挙げたチェーン店ではレストランごとに料理などが異なるために栄養情報を提供するのには難しいのだそうです。興味深いことに、いくつかのチェーン店で健康志向や低炭水化物を売りにする栄養情報のついた食事を提供するレストランもでてきました。しかし、数も少なく近くにあるとは限りません。このようなチェーン店では、興味をもった料理について質問することのできる顧客サービスオフィスを備えています。しかし、地域限定のローカルなチェーン店や独立経営のレストランで栄養情

レストランでの栄養表示に関する法律

栄養や健康の専門家からの奨励や推進が増大し、レストランでは栄養情報が提供されるようになりました。法制化もされるようになりました。ニューヨーク、メイン、カリフォルニア、コロンビア特別区などの州議会や下院と上院の両方で議案が提出されています。決議案(HR.3444)は2003年11月に下院のDeLauro(D-CT)により、上院議案(S.2108)は2004年2月にSen. Tom Harkin(D-IA)により提出されました。ウェブサイト <http://thomas.loc.gov> で詳細をみることができます。この種の法律を支援したり、あなたの声を反映したいなら、州や連邦の議員とコンタクトをとってみてください。

報を手に入れることはとてもコストがかかるため難しいのです。ですから、家で練習をして次に述べる「上手に見積もるコツ」に挑戦してみましょう。

家で食べる食品とレストランで食べる食品が同じものであるということはよい兆候です。何度も同じレストランに行き、好みの料理を注文するからです。もし、Mama Leoni's Italian Garden で食事をするなら、ラザニアか子牛のカッチャトーレを頼むことでしょう。メキシコ料理なら、ファヒータかエンチラーダを頼むことでしょう。これで全体像をつかむことができます。栄養情報が利用できないレストランの食事の内容を理解できるようになるのです。この栄養情報を表10-1のようにあなたのデータベースに書き込んでおきましょう。

上手に見積もるコツ

- 食品の大きさに慣れましょう。たとえば、6オンスのベイクドポテト、1カップのごはんや3オンスのお気に入りのハンバーガーなど、食べものの1人前の量に詳しくなるための最もよい方法は定期的に家で計量器などを使って量ってみるということです。それについては第7章で再度確認してください。家で食品の重さや大きさを量る習慣がつけば、あなたの眼は食品の大きさに慣れてくるでしょう。これはレストランで食品の大きさを見積もるのにとっても役立ちます。正確に大きさを見積もることはカーボカウントを正確に行う助けとなるのです。
- ハンディガイド(70~71頁)を利用すれば、レストランでいつでも大きさを見積もることができるでしょう。
- ばら売りされている食品の量を理解するためにスーパーにある秤を使いましょう。
- あなたのよく行くレストランが栄養情報を取り扱っていない場合、ほかの似たようなレストランから利用できる情報を得ましょう。たとえば、チェーン店の栄養情報

263-0077

を利用できないローカルなピザショップのピザをいつも食べているのならば、3つのレストランから M サイズのクラストチーズピザ2枚の栄養情報入手し、平均してください。その値はあなたがいつも食べるチーズピザ3枚の栄養量の値に近いでしょう（表 10-1 参照）。

- よく行くレストランが栄養情報を取り扱っていない場合、スーパーにある似たような食品（冷凍食品や包装された食品など）の栄養成分表示を使うことで情報を得られます。
- 栄養情報がない外国の料理を定期的に食べる場合、その料理のレシピが掲載されている本から情報を得ることができるかもしれません。また付録2でリストされているような本やデータを使うことによっても得ることができます。日本料理、中華料理、タイ料理といった外国料理に有効に働くでしょう。レストランではちっと料理を見ただけではわからないような炭水化物を含んでいるソースがあります。たとえば、すしには砂糖が使われていますし、中華料理には、砂糖や甘いソース、コーンスターチが含まれていることがあります。これらの食品を食べた後に血糖が上昇するのも無理のないことでしょう。

レストランでの食事：コツと技術

レストランでの食事の大きな問題は、1人前の量が多いことです。ここに1人前の量をコントロールするのに役立つコツと戦略があります。

- ラージ、ジャイアント、グランデ、スープリーム、エクストララージ、ジャンボ、ダブル、トリプル、ダブルデッカー（2階）、キングサイズ、スーパーといった大きなサイズを意味する言葉のメニューに注意しましょう。小さなサイズを意味するジュニア、シングル、プチ、キティ（子ども）やレギュラーといった言葉を探しましょう。
- 肉1枚の重さが載っているメニューをみる場合、それは生の状態であることが多いです。たとえば、「1/4ポンド」と書かれたハンバーガー、6オンスのフィレ肉や10オンスのプライムリブをみるかもしれません。73頁の「概算のルール」を用いて、生の重さから調理された重さに置き換えてみましょう。レストランでは、1人前の肉の量は2人にも十分な量であることがよくあることも覚えておきましょう。
- スープとサラダ、または前菜とスープを注文するときについて考えてみましょう。その量があなたにとって十分すぎるときもあります。半分の量が注文できるなら、そうしましょう。パスタの前菜のときには簡単なことです。一緒に食べる人と分けることができるかどうかを尋ねてみましょう。たとえば、ステーキハウスで1人が

2人に十分なステーキを注文し、もう1人がベイクドポテト、サラダや野菜といったサイドメニューを注文します。お互い補うような2つの前菜を分けることも考えてみましょう。たとえば、イタリア料理のレストランで、1人がトマトソースのパスタを注文し、もう1人がチキン、子牛の肉や魚を注文します。2つの料理を分けることで、お互いにバランスのとれた食事をとることができます。家族で食べる場合やアジア料理の場合には、人数分の料理を注文しますが、これをやめることが先決です。（ほかにいい方法がないときには）テーブルに座っている人よりも少ない数の料理を頼み、分けるのがいい方法です。

- 満腹になったときを知りましょう。すべてをきれいに食べる必要はありません。残りは家にもって帰りましょう。残りものを始末するために詰め込むように食べる必要がなくなります。食事を注文する際には家にもって帰るための容器も頼みましょう。食事を分けて、食べ始める前に明日のものとしてとっておきましょう。
- 特に、お気に入りのレストランで食事をした後には血糖コントロールが難しくなる場合、分量だけでなく次のステップを行ってみましょう。自分の好きな料理をひとつか2つ家にもち帰ってみてください。家で、その重さと大きさをきちんと量ってみましょう。自分の眼で見積もっていた量が正しいか、それより少ないか、多いかということを確認することができます。これにより次にその料理を注文するときには、血糖コントロールのために正確な量の薬を調節できるでしょう。または、自分に必要な量だけ摂取するといったこともできるでしょう（13章を見ましょう）。

レストランでの昼食

昼食をレストランでとる場合、炭水化物量の目標範囲をしっかりと覚えておきましょう。45、60、75gとかです。スープとサラダは軽い昼食と考えられています。しかし、どんなサラダをとるか、どんな種類のスープを飲むかによって違ってきます。肉汁かクリームベースか、豆がたっぷりか、パスタが入っているかなどです。それでは「軽い昼食」の例をみてみましょう。

食品	炭水化物(g)
グリーンサラダ3カップ	8
ベーコン、卵、ハム	0
いんげん豆1/3カップ	15
ひよこ豆1/3カップ	15
クルトン1カップ	15
無脂肪サラダドレッシング1/3カップ	15
チキンヌードルスープ1 1/2カップ	30
総炭水化物	98g または 6 1/2 カーボ

「軽い」昼食といわれていても75g以上のカーボを簡単に摂取することになります。あなたの炭水化物量の目標範囲以内にこの食事をどのように当てはめることができますか？

- クルトンの量を1/2カップ減らすことで炭水化物量を8g抑えることができます。
- サラダドレッシングを大さじ1杯に減らすことで炭水化物量を12g抑えることができます。
- スープを1カップだけにすれば炭水化物量を10g抑えることができます。
- 1人前でいんげん豆とひよこ豆をあわせて1/3カップにすることで炭水化物量を15g抑えることができます。

これで合計45g節約することができました。料理の質や味を落とすことなく炭水化物量を目標範囲に収めることができるでしょう。

JBの場合

JBは仕事をしている平日の昼食はすべて地元の商店街で食べていました。彼はそこにあるギリシャ料理、中華料理、日本料理、メキシコ料理やイタリア料理などのいろいろなレストランを巡っていました。彼は自分の血糖値が心配になり、食後血糖値がよい状態にコントロールできた食事と食後血糖値が高くなった食事の記録をつけてみました。そこから学んだことを基に決まった炭水化物量の範囲で食事をしようと思いました。栄養士は食事を選択する研究をするように提案しました。これはいつも注文する料理のなかからひとつを家に買って帰り、その料

263-00727