

でんぷん質性の食品	分量	カロリー	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
さつまいも (缶詰・真空パック)	1/2 カップ	92	22	3
ヤム芋	1/2 カップ	79	19	2

(ナトリウム) = ナトリウムを 400 mg 以上含むもの

野菜

(生や缶詰、ジュースも含みます)

1人前の平均の炭水化物量 = 5g

野菜	分量	カロリー	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
アーティチョーク (調理済)	1/2 カップ	30	7	3
アーティチョークの芯	1/2 カップ	36	7	0
アスパラガス (冷凍)	1/2 カップ	23	4	3
アスパラガス (缶詰・水なし)	1/2 カップ	23	3	2
緑豆 (缶詰・水なし)	1/2 カップ	14	3	1
スナップえんどう (冷凍)	1/2 カップ	18	4	2
もやし (生)	1 カップ	31	6	2
ビート (缶詰・スライス・水なし)	1/2 カップ	26	6	2
ブロッコリー (生・みじん切り)	1 カップ	25	5	3
ブロッコリー (冷凍)	1/2 カップ	26	5	3
芽キャベツ (冷凍・調理済)	1/2 カップ	33	6	3
キャベツ (調理済)	1/2 カップ	16	3	2
白菜 (生)	1 カップ	12	2	1
キャベツ (生)	1 カップ	18	4	2
にんじん (缶詰、水なし)	1/2 カップ	17	4	1
にんじん (調理済)	1/2 カップ	35	8	3
にんじん (生)	1 カップ	47	11	3
カリフラワー (冷凍、調理済)	1/2 カップ	17	3	2
カリフラワー (生)	1 カップ	25	5	2
セロリ (調理済)	1/2 カップ	14	3	1
セロリ (生)	1 カップ	19	4	2
きゅうり (生)	1 カップ	14	3	1
なす (調理済)	1/2 カップ	13	3	1
エンダイブ, エスカロール (生)	1 カップ	9	2	2
青菜 (調理済)				
コラード	1/2 カップ	17	4	1
ケール	1/2 カップ	21	4	1
マスタード	1/2 カップ	10	2	1
カブ	1/2 カップ	14	3	2
コールラビ (調理済)	1/2 カップ	24	6	1
レタス	1 カップ	7	1	1
ミックスベジタブル (コーンなし, いんげん, パスタ)	1/2 カップ	20	3	1
マッシュルーム (缶詰, 水なし)	1/2 カップ	19	4	2
マッシュルーム (生, 調理済)	1/2 カップ	21	4	2
マッシュルーム (生)	1 カップ	18	3	1
オクラ (冷凍, 調理済)	1/2 カップ	34	8	3
玉ねぎ (みじん切り, 調理済)	1/2 カップ	46	11	2
玉ねぎ (生)	1 カップ	61	14	3
玉ねぎ, 青 (生)	1 カップ	32	7	3
豆ぎや (調理済)	1/2 カップ	34	6	2
豆ぎや (生)	1 カップ	61	11	4
ピーマン (調理済)	1/2 カップ	19	5	1
ピーマン (生)	1 カップ	27	6	2
とうがらし (生)	1 カップ	60	14	2

野菜	分量	カロリー	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
ラディッシュ	1 カップ	20	4	2
ロメインレタス	1 カップ	9	1	1
サワークラフト (缶詰, 有塩)	1/2 カップ	22	5	3
ほうれん草 (缶詰, 水なし)	1/2 カップ	25	4	3
ほうれん草 (冷凍, 調理済)	1/2 カップ	27	5	3
ほうれん草 (生)	1 カップ	12	2	2
夏カボチャ (調理済)	1/2 カップ	18	4	1
夏カボチャ (生)	1 カップ	26	6	2
トマト (缶, 全量)	1/2 カップ	24	5	1
トマト (生)	1 カップ	38	8	2
トマトジュース (有塩)	1/2 カップ	21	5	0
トマトソース (有塩)	1/2 カップ	37	9	2
カブ (調理済, さいの目切り)	1/2 カップ	14	4	2
野菜ジュース (有塩)	1/2 カップ	23	6	1
水クリ	1/2 カップ	35	9	2
クレソン (生)	1 カップ	4	0	0
ズッキーニ (生)	1 カップ	18	4	2
ズッキーニ (スライス, 調理済)	1/2 カップ	14	4	1

(有塩)=400 mg 以上ナトリウムを含むもの

くだもの

(生, 乾燥, 缶詰, 冷凍, ジュースを含む)

1人前の炭水化物量=15g

くだもの	分量	カロリー	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
くだもの・生				
りんご, 皮つき, 小	1(4オンス)	63	16	3
アブリコット	4	68	16	3
バナナ, 小	1(4オンス)	64	16	2
ブラックベリー	3/4カップ	56	14	5
ブルーベリー	3/4カップ	61	15	3
マスクメロン	1カップ	56	13	1
さくらんぼ, 甘い	12(3オンス)	59	14	2
クランベリー	1カップ	47	12	4
イチジク, 大	1 1/2	71	18	3
グレープフルーツ	1/2	51	13	2
ぶどう (種なし)	17	60	15	1
ハネジューメロン	1カップ	59	16	1
キウイ	1	56	14	3
マンゴ	1/2カップ	68	18	2
ネクタリン	1	67	16	2
オレンジ	1(6 1/2オンス)	62	15	3
パパイヤ	1カップ	55	14	3
もも, 中	1(6オンス)	57	15	3
洋なし, 大	1/2(4オンス)	59	15	2
パイナップル	3/4カップ	57	14	1
プラム, 小	2(5オンス)	73	17	2
ラズベリー (黒・赤)	1カップ	60	14	8
ルバーブ	2カップ	52	11	4
いちご	1 1/4カップ	56	13	4
みかん, 小	2(8オンス)	74	19	3
スイカ (さいの目切り)	1 1/4カップ	64	14	1
くだもの (果汁入り缶詰, 瓶詰)				
アップルソース (砂糖なし)	1/2カップ	52	14	2
アブリコット	1/2カップ	60	15	2
さくらんぼ (甘い果汁入り)	1/2カップ	68	17	1
クランベリーソース	1/4カップ	86	22	1
フルーツカクテル (果汁入り)	1/2カップ	57	15	1
フルーツカクテル	1/2カップ	55	14	1
グレープフルーツ (果汁入り)	3/4カップ	69	17	1
マンダリンオレンジ	3/4カップ	69	18	1
もも (果汁入り)	1/2カップ	55	14	1
洋なし (果汁入り)	1/2カップ	62	16	3
パイナップル (果汁入り)	1/2カップ	74	20	1
プラム (果汁入り)	1/2カップ	73	19	1
かぼちゃ (固形)	3/4カップ	59	15	6
くだもの (乾燥)				
りんご (輪切り)	4	63	17	2
アブリコット (1/2カット)	8	66	17	3

くだもの	分量	カロリー	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
ナツメヤシ	3	68	18	2
イチジク	1 1/2	71	18	3
フルーツスナック(かみごたえのある)	1	78	18	1
ブルーン(生果・干し)	3	60	16	2
ダークレーズン(種なし)	テーブルス プーン2杯	54	14	1
くだもの(冷凍、砂糖なし)				
ブラックベリー	3/4 カップ	73	18	6
ブルーベリー	3/4 カップ	58	14	3
メロン(球状にくり抜いたもの)	1 カップ	57	14	1
ラズベリー	1/2 カップ	61	15	6
いちご	1 1/4 カップ	65	17	4
フルーツジュース				
アップルジュース/りんご酒	1/2 カップ	58	15	0
アプリコットネクター	1/2 カップ	70	17	0
クランアップルジュース(カクテル)	1/3 カップ	53	13	0
クランベリージュース(カクテル)	1/3 カップ	48	12	0
100%果汁ジュースバー	1	75	19	0
グレープジュース	1/3 カップ	51	13	0
生オレンジジュース	1/2 カップ	56	13	0
オレンジジュース(冷凍)	1/2 カップ	56	13	0
パイナップルジュース(缶)	1/2 カップ	70	17	0
ブルーンジュース	1/3 カップ	60	15	1

お菓子と甘い食品

このグループの1人前の炭水化物量はさまざまです。脂質やカロリーの中身も同様ではありません。

お菓子	分量	カロリー	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
エンゼルケーキ	1/12 ケーキ	142	32	0
ブラウニー(砂糖をまぶしていない)	2スクエア (=5cm角サイズ)	115	18	4.5
ケーキ(砂糖をまぶしていない)	2スクエア	97	17	3
ケーキ(砂糖をまぶした)	2スクエア	175	29	6.5
カップケーキ(砂糖をまぶした)	1	172	28	6
プレーンドーナツ	1	198	23	11
ドーナツ(砂糖をまぶした)	2 オンス	245	27	14
フルーツブレッド(100%果汁)	テーブルス プーン1杯	43	11	0
ゼリー	1/2 カップ	80	19	0
ジンジャークッキー	3	87	16	2
グラノーラバー	1	133	18	5.5
グラノーラバー(無脂肪、干しブドウ、 ココナッツ入りのシリアルバー)	1	140	35	0
はちみつ	テーブルス プーン1杯	64	17	0
アイスクリーム(ライト)	1/2 カップ	100	14	4
アイスクリーム(無脂肪、砂糖無添加)	1/2 カップ	90	20	0
ジャムか砂糖煮(レギュラー)	テーブルス プーン1杯	48	13	0
ゼリー(レギュラー)	テーブルス プーン1杯	52	14	0
両側をパイ生地でおおったフルーツパイ	1/6 パイ	290	43	13
パイ(パンプキンまたはカスタード)	1/8 パイ	168	19	8.5
プリン(低脂肪牛乳使用)	1/2 カップ	144	26	2.5
プリン(低脂肪牛乳使用、砂糖無添加)	1/2 カップ	90	13	2
シャーベット	1/2 カップ	132	29	2
ソルベ	1/2 カップ	130	31	0
甘いロールパンまたはデニッシュ	1 (2 1/2 オンス)	263	36	11
メープルシロップ、レギュラー	テーブルス プーン1杯	52	13	0
バンケーキ用シロップ、ライト	テーブルス プーン2杯	49	13	0
バンケーキ用シロップ、レギュラー	テーブルス プーン1杯	57	15	0
バニラワッフル	5	88	15	3
フローズンヨーグルト(無脂肪)	1/3 カップ	60	12	0
フローズンヨーグルト(無脂肪、砂糖 無添加)	1/2 カップ	90	18	0

牛乳・ヨーグルト

1人前の平均の炭水化物量=12g

牛乳、乳製品	分量	カロリー	炭水化物 (g)	総脂肪 (g)
無脂肪、超低脂肪				
バターミルク (低脂肪・無脂肪)	1 カップ	99	12	2
無脂肪無糖練乳	1/2 カップ	100	14	0.5
スキムミルク	1/3 カップ	82	12	0
無脂肪牛乳	1 カップ	86	12	0.5
牛乳、乳脂肪1%	1 カップ	102	12	2.5
プレーンヨーグルト (無脂肪)	3/4 カップ (6 オンス)	90	13	0
ヨーグルト (無脂肪、フルーツフレーバー、人工甘味料入り)	1 カップ	100	17	0
低脂肪				
牛乳、乳脂肪2%	1 カップ	121	12	4.5
乳酸菌飲料	1 カップ	110	12	3.5
プレーンヨーグルト (低脂肪)	3/4 カップ (6 オンス)	112	13	3
ヨーグルト (低脂肪、果実入り)	1 カップ	253	47	3
全乳				
全乳	1 カップ	150	11	8
無糖練乳 (エバミルク)	1/2 カップ	169	13	10
ヤギ乳	1 カップ	168	11	10

肉、たんぱく質、脂質を主に含む食品

このグループのほとんどの食品（肉、魚介類、卵）は炭水化物を含みません。しかし、いくつかの食品（加工肉、豆腐、チーズ、ピーナッツバター）はほんの少し炭水化物を含みます。

	分量	カロリー	炭水化物 (g)	Total fat (g)
肉				
ビーフジャーキー（ドライ、有塩）	1 オンス	94	4	4
フィッシュスティック		152	13	7
スモークミートスティック	1 オンス	153	15	14
テンペ（大豆を発酵させてつくったもの）	1/4 カップ	83	7	3
豆腐	1/2 カップ	94	2	6
チーズ				
チーズ（無脂肪）	1 オンス	37	3	0
カテージチーズ	1/4 カップ	35	3	0
リコッタチーズ	1/4 カップ	86	3	5
アメリカンプロセスチーズ（無脂肪）	1 切 3/4 オンス	30	2	0
ピーナッツバター（粒入り）	テーブルスプーン 1 杯	94	4	8
ピーナッツバター（クリーミー）	テーブルスプーン 1 杯	94	3	8

脂質

このグループの食品（マーガリン、バター、油、オリーブ油、ベーコン、ソーセージ）の多くは炭水化物を含みません。いくつかの食品（ナッツ、ドレッシング、低脂肪・無脂肪マヨネーズ、スプレッド）はほんの少しの炭水化物を含みます。

	分量	カロリー	炭水化物 (g)	総脂肪 (g)
ナッツ				
アーモンド	1オンス	165	6	15
カシュー	1オンス	161	9	13
ピーナツ	1オンス	165	5	14
ペカン	1オンス	189	5	19
かぼちゃの種	1オンス	126	15	6
クルミ	1オンス	182	5	18
ドレッシング				
ノンオイルドレッシング	テーブルス プーン1杯	20	5	0
ドレッシング（低脂肪）	テーブルス プーン2杯	80	5	6
ドレッシング（レギュラー）	テーブルス プーン1杯	64	2	6
マヨネーズ				
マヨネーズ（無脂肪）	テーブルス プーン1杯	10	2	0
マヨネーズ（低脂肪）	テーブルス プーン1杯	40	3	3

アルコール

アルコール飲料のカロリーのほとんどはアルコールによって供給されています。ほとんどのアルコール飲料は炭水化物を含みませんが、含んでいるアルコール飲料もあります。アルコールを飲むとき、血糖値の上げ下げがとてもゆるやかですので注意してください。63～65頁のアルコール飲料の飲みかたをごらんください。

アルコール飲料	分量	炭水化物 (g)
ビール (レギュラー)	12 オンス	13*
ビール (ライト)	12 オンス	5*
ブランデー	1 1/2 オンス(1杯)	0
リキュール (ジン, ラム, ウォッカ)	1 1/2 オンス(1杯)	0
リキュール (カルーア, クレームドマント)	1 1/2 オンス(1杯)	14~18*
ワイン (白)	4 オンス	1*
ワイン (赤)	4 オンス	3*

*これらは平均値です。選んだ特別なアルコール飲料の炭水化物量を栄養成分表で確認してください。栄養表示ラベルは、アルコール飲料には表示されていません。



カーボカウント情報源

今日、栄養成分表示、本、多くのインターネット情報を活用することによって、りんごからなじみのないスターフルーツまで、さまざまな文化圏の食品をカーボカウントできるようになりました。ここに利用価値が高いだけでなく、信頼がおける情報源を簡単に示します。本棚やコンピューターを埋め尽くすようなたくさんの情報源をもつ必要はありません。

これらの情報源は次の3つのグループに分かれます。

1. 栄養成分表示のある食品
2. 栄養成分表示のない食品（生鮮食品など）
3. レストランの食品

このリストのなかで、必要とする情報を探してください。

1. 栄養成分表示のある食品

目の前に栄養成分表示があるなら、ぜひそれを利用しましょう。非常に便利で、正確で、最新のものだからです。しかも無料です。まずサービングサイズ(1食分)を見て、食べようとする量が同じかどうかをチェックしましょう。次に、総カーボ(g)を見てください。糖類についてはすでに総カーボに含まれているのでほとんど無視してよいでしょう。

2. 栄養成分表示のない食品

以上に示す本にはスーパーマーケットで購入できるほとんどの食品の栄養情報が掲載されています。栄養成分表示のない食品とある食品の両者についての情報が含まれていますので、表示のない食品に利用しましょう。栄養成分表示があるなら表示を利用しましょう。これらの本のいくつかにはレストランの食品も載っています。付録1にはアメリカ人がよく利用する500の食品リストがあります。

本：

- ・「The Diabetes Carbohydrate and Fat Gram Guide, 2nd ed.」, by LeaAnn Holzmeister, RD, CDE. アメリカ糖尿病協会, 2000.

263-00727

くだもの、野菜、肉類、魚介類、デザート、ブランド食品、冷凍食品などのカーボカウントを含めた多くの栄養情報が掲載されています。

- ・「The Doctor's Pocket Calorie, Fat and Carbohydrates Counter」, by Allan Borushek. Family Health Publisher, 2004.

基本的な食品やブランド食品のカロリー、脂肪や炭水化物の情報が掲載されています。

- ・「Calories and Carbohydrates, 15th ed.」, by Barbara Kraus. Mass Market Paperback, 2003.

くだもの、野菜、肉類、魚介類、デザート、ブランド食品、冷凍食品など8,000以上の食品の炭水化物量とカロリーカウントの情報が掲載されています。

- ・「Bowes and Church Food Values of Portions Commonly Used, 17th ed.」, by Janet Pennington. J.P. Lippincott Company, 1998.

- ・「The Corinne T. Netzer Carbohydrate Counter, 7th ed.」, by Corinne T. Netzer. Dell Publishing, 2002

くだもの、野菜、肉類、魚介類、デザート、ブランド食品、冷凍食品などのカーボカウントの情報が掲載されています。

ウェブサイト：

- ・ www.nal.usda.gov*

基本的な食品6,000のデータが無料でダウンロードできる連邦政府の栄養データベースです。“Publications and Databases.”に行き、“Databases.”をクリック。“USDA Nutrient Databases for Standard Reference.”で、“For more information.”に行き、それから、“Download.”をクリックします。2002年10月まで、このデータベースはオンラインで利用できます。www.nal.usda.gov/fnic/foodvomp

- ・ www.calorieking.com

- ・ www.nutritiondata.com

*注：editors.com, weightwatchers.com, caloriescount.comなどのダイエットウェブサイトがたくさんあります。あなたのニーズにあった食事プランを見つけることができるでしょう。ただし、利用するにはほとんどの場合、会員になる必要があります。食べた食品の栄養素を計算させるサイトもたくさんあります。これらすべての情報源は、基盤となる食品リスト（USDA データベース）があり、無料でアクセスできます。そういった基になったデータを活用する方法もあります。

3. レストランの食品

ウェブサイト

- ・チェーン店のウェブサイトをみてみましょう。大型チェーンのレストランのウェブサイトは炭水化物を含めた栄養情報を提供しています。たとえば、www.mcdonalds.com、www.pizzahut.com などです（テーブルサービスを主体とするチェーン店の情報はありません）。詳しい説明については第10章レストランでの食事を参照してください。

本

- ・「Guide to Healthy Restaurant Eating, 2nd ed.」, by Hope Warshaw, アメリカ糖尿病協会, 2002.

今日の糖尿病の栄養、食事計画、ホールやレストランでの健康的な食事戦略についての基本を教えてください。炭水化物、カロリー、脂肪、脂肪割合、飽和脂肪、コレステロール、ナトリウム、食物繊維やたんぱく質などの栄養情報が1食分の量と、大手レストランチェーン55店の3,500種類のメニューとともに載っています。

- ・「Eat Out, Eat Right, 2nd ed.」, by Hope Warshaw, Surrey Books, 2003.

調理法や料理用語がわかりにくいいため、ヘルシーかどうか不明なエスニック料理など20種類以上のレストランにおけるお勧めメニューや食べかたについて書かれています。食事目標に基づいた2つの食事サンプルが読者に健康的な食事についてのノウハウや実践するうえでのコツなどを示しています。

- ・「Nutrition in the Fast Lane-The Fast Food Dining Guide」. Franklin Publishing Inc., 2004.

人気チェーンレストラン54店の栄養情報が毎年更新されている小冊子です。カーボカウントと糖尿病管理のためのPDA用のソフトウェア：

- ・ezManager and ezManager Plus from Animas (www.animacorp.com).
インスリン・カーボ比と身体活動量をインプットできる機能が付いた9,000の食品のデータベース。
- ・HealthTech.com は glucopilot, balancelog, PXNutrition info などいくつかの商品を出しています。www.healthtetech.com をのぞいてみてください。
- ・Freestyle Tracker meter は PDA が付いた機器です。血糖値の読み込み、インスリン、食品と身体活動を記録できます。もっと知りたい人は www.therasense.com/tracker(2500-food database) をのぞいてみてください。

(データを記録することのできるコンピュータに基づいたプログラムについては第11章の112頁を参照してください)



付録3

記録用フォーム

炭水化物計算と血糖測定記録					
日付： _____					
時間/食事	投薬		食品		炭水化物量 (カーボ数/g)
	種類	量	種類	量	
日記メモ：					

血糖値結果							
空腹時/ 朝食前	朝食後	昼食前	昼食後	夕食前	夕食後	就寝前	その他

サンプル

炭水化物計算と血糖測定記録					
日付：6月3日火曜日					
時間/食事	投薬		食品		炭水化物量 (カーボ数/g)
	種類	量	種類	量	
6:45 a.m./ 朝食	超速効型	4単位	シュレツァッド・ウィ ート(アメリカ製シリ アル食品) チアリアズ 牛乳 バナナ	1/2カップ 3/4カップ 1カップ 大1本	
12:30 p.m.	超速効型	5単位	サンドイッチ ターキー、ハム、チ ーズ、レタス、トマ ト、玉ねぎ、ピクル ス、マヨネーズ ブレッツェル	1 2 1/2 オンス/袋	
5:00 p.m.			りんご	大1個	
7:15 p.m./ 夕食	超速効型	7単位			
10:00 p.m.	ランタス	14単位			
日記メモ： 夕食後散歩へ行った。 戻って1時間後少し下がった(血糖値をみてください)。					

血糖値結果							
空腹時/ 朝食前	朝食後	昼食前	昼食後	夕食前	夕食後	就寝前	その他
92/ 6:30 A.M.	179/ 9:10 A.M.						
		123/ 12:30 P.M.	89/ 2:00 P.M.				

カーボカウントデータベースをつくりましょう

糖尿病をコントロールするために、カーボカウントをはじめたら、たくさんの食品—クラッカー、いつも選んでいるりんご、お気に入りのアイスクリーム、冷凍食品、レジビヤレストランでの食事—のカーボをカウントしなければならないでしょう。これらの食品のカーボカウントを記憶しておいたり、毎回リストをみるよりもカーボカウントデータベースを作りましょう。この情報は食べるサービング数、カーボカウント、ノートをに記録するのに助かります。たとえば、特別な食品が血糖を上昇させたり(させなかったり)、運動や1日のハイキングの前によいスナックであるのと同様に。

これらの記録をノートブック、コンピューターファイル、携帯のタイマーに記録をすることができます。あなたにあったフォーマットで、便利な場所に保管しておきましょう。

カーボカウントデータベース
食品

	1食分	炭水化物量	注（血糖値の効果、あなたが食後にしたこと）

263-0077