

例

食品	食分	炭水化物量	注
ベーグル (ダンキンドーナツ) ライ麦パン	1	70	私が思っていた以上に炭水化物がある
おばあちゃんの アップルジュース	3/4 カップ	35 (レシピ分析より)	補正するためのインスリンは必要ない
ドミノチーズピザ (玉ねぎ, マッシュルーム, 生地厚地タイプ)	2 14"切	45	食後約3時間に血糖値が上がる
ヘルシージンジャーチキン	1 皿	59	血糖値がすぐ上がる
ラザニア	1 皿	30	よい

263-00727

食品データベースのチャート例

食品	私の1食分	炭水化物 グラム数	血糖に影響を 与えるもの	この食品/食事を次に食べる ためのメモ

263-00727

例

食品	私の1食分	炭水化物 グラム数	血糖に影響を 与えるもの	この食品/食事を次に食べる ためのメモ
シリアル, レーズンブラン 小麦ブランがミックスマスされたもの	1カップ (それぞれ1/2カップ)	59	食後1時間値 185 mg/dl 食後2時間値 220 mg/dl	シリアルの量を減らすか速効型インスリンを増やす
マクドナルド1/4 Sサイズのフライドポテト 牛乳	1 1 1	37 26 13 <hr/> 76	食後2時間値 165 mg/dl	食事が十分に補正されるように5単位の速効型インスリンを打つ

263-0072

索引

糖尿病患者のためのカーボカウント完全ガイド

あ

Avandamet	28
アスバルト	29
アメリカ食品医薬品局	12, 76, 81
アメリカ糖尿病協会による勧告	
	5, 10, 13, 57, 60
アメリカ糖尿病協会による糖尿病教育プログラム	158
アメリカ糖尿病協会の「今月の食事シリーズ」	96-98
アメリカ糖尿病療養指導士協会	158
アメリカ農務省	76
アメリカ農務省オンライン栄養素データベース	43
アルコール	63-65
アルコールに対するインスリン量の調節	152
アルコールに対するカーボカウント	175
アルコールによる高血糖	64-65
アルコールによる低血糖	64
アルコールの安全な飲みかた	63-65
α-グルコシダーゼ阻害剤	28
安全な飲酒	63-65

い

イタリア料理	105-107
一価不飽和脂肪	53, 61
1食当たりのたんぱく質量	4
医療機関と相談する	5, 28-29
飲酒時のインスリン調節	152
インスリン	27-29, 146-147
インスリン1日量	148
インスリン強化療法	136
インスリン・炭水化物比	135-136, 149
インスリン・炭水化物比を計算する	
	137-139, 149
インスリンの作用	133-134
インスリン（ペン型注射器）	146

インスリンポンプ	137, 144-145
インスリンポンプとおやつ	150
インスリンポンプの記録	124-125
インスリンリスポロ	29, 47
インバクトカーボ	84

う

ウォルシュ、ジョン	145
-----------	-----

え

栄養士からの助言を得る	157-159
栄養指導に対する保険支払い	159-160
栄養指導の費用	159-160
栄養士への相談	
	16-18, 23, 27, 33, 129-130
栄養成分表示中の栄養素表示	
	26, 42, 69, 76-87
栄養成分表示中のカロリー	77
栄養成分表示中のコレステロール	78
栄養成分表示中の砂糖	78-81
栄養成分表示中の脂質のカロリー	77
栄養成分表示中の食塩	78
栄養成分表示中の食物繊維	78-79
栄養成分表示中の総脂肪量	78
栄養成分表示中の総炭水化物量	78
栄養成分表示中のたんぱく質	78
栄養成分表示中のトランス脂肪	78
栄養成分表示中のビタミンとミネラル	79
栄養成分表示中の不飽和脂肪酸	78
栄養成分表示中の飽和脂肪酸	78
栄養成分表示中の盛りつけ量	77
栄養成分表示中の容器当たりの盛りつけ量	
	77
栄養成分表示に示された栄養素	79, 86
栄養成分表示を読む練習	82, 85-87, 89-94
栄養素の量	4
栄養補助剤(サプリメント)	32
LDL コレステロール (悪玉コレステロー	

ル)	61	血糖コントロールの重要性	5-6, 24-25
お		血糖値の予測	1-2
お菓子のカーボカウント	171	血糖値を下げる簡単な方法	14
お菓子を安全に食べる	9-10	血糖の検査	46, 48
お菓子を食べるコツ	13-14	血糖の目標範囲	5
		血糖変動対策	152-153
か		こ	
カーボカウント応用編	18-19, 127-147	穀物のカーボカウント	164-165
カーボカウント基礎編	16-18	個人糖尿病記録の構築	13, 42, 108-126
カーボカウントのための参考図書	16-18	個人糖尿病記録の例	101
カーボカウントのための参考資料	176-178	個人糖尿病記録フォーム	185-188
カーボカウントのための参考図書	176-178	500ルールによるインスリン・炭水化物比の計算	138-139
カーボカウントの定義	15-23	コレステロール	61
カーボカウントの2つの方法	19-20	さ	
カーボカウントのモチベーションを維持する	160	材料表示	95-96
カーボカウント用のソフトウェア	178	作用曲線	29
カーボカウントをレシピに組み込む	94-96	サラダドレッシングのカーボカウント	174
外食	99-107	し	
感情の血糖値に対する影響	48-49	脂肪のカーボカウント	174
き		脂肪の血糖値への影響	150-151
基礎インスリン	133-135	脂肪の種類	52-54, 61
牛乳のカーボカウント	172	脂肪の所要量	61
ギリシャ料理	105-106	脂肪の総量を計算する	62
記録保存	5, 25-26, 37-38, 44-48	脂肪量の計算	51-57, 60-62
記録保存のフォーム	179-188	脂肪を含む食品	52-53
記録保存の例	113-126	食後血糖値	136
く		食事1食当たりの脂肪量	4
くだもの	31	食事計画	24-25
くだものカーボカウント	169-170	食事計画の最近の進歩	27
くだもの(乾燥)のカーボカウント	169-170	食事計画の単調さを克服する	2
くだもの(缶詰)のカーボカウント	169	食事計画の例	17-18
くだもの(新鮮)のカーボカウント	169	食事日記	28, 37-39
くだもの(冷凍)のカーボカウント	170	食事日記からインスリン炭水化物比を計算する	137-138
グリセミックインデックス	12-13	食事日記の例	38, 40-41
グリタゾンの作用	47	食事の回数	28
け		食事前の低血糖	142-143
計画と行動	111-112, 113, 115, 120, 124-125	食習慣を監督する	39, 42
計算機の使用	149	食品の選択	2-6
血糖記録からインスリン・炭水化物比を割り出す	137-139, 149	食物繊維	11-12
血糖記録の保存	44-48, 107-126, 180-183	食物繊維の血糖値への影響	151
		シリアル食品のカーボカウント	163-164
		心臓病のリスクファクター	60-61

身体活動の血糖値への影響 48, 153-154

す

推奨 1 日摂取量 79-80
 推奨栄養許容量 60
 水溶性食物繊維 11
 スターリックス 28-29, 47
 ストレスに対処する 154
 ストレスの血糖値に対する影響 48-49, 154
 スナックの回数 28-32
 スナックのコツ 30-32
 スナック時のインスリン使用 150
 スルホニルウレア 28
 スルホニルウレアの作用 47

せ

セルフアセスメント 127-128
 善玉コレステロール(HDL) 61
 1800 ルールで高血糖を是正する 139-140
 1800 ルールによるインスリン感受性の計算 139-140
 1800 ルールによるインスリン感受性の評価 139-140

た

体調不良の血糖値への影響 48-49
 多価不飽和脂肪酸 53, 61
 短時間作用型インスリン 133
 炭水化物 4-10
 炭水化物のグラム数を計算する 19-20
 炭水化物の正味量 84-85
 炭水化物の所要量 10, 26, 44
 炭水化物の摂取 6, 20-23
 炭水化物量を計算するメリット 1-14
 炭水化物を含む食品 3-4, 39, 163-175
 炭水化物を含むスナック 31-32
 たんぱく質の計算 51-60
 たんぱく質の血糖値への影響 54-55, 150-151
 たんぱく質の必要所要量 60
 たんぱく質を含む食物 52
 たんぱく質を含むスナック 31-32

ち

チーズのカーボカウント 173
 チアゾリジン薬 28
 中華料理 105-106

中間型インスリン 133
 注射器 146
 注射針 147
 昼食 28
 中性脂肪レベル 61
 長時間作用型インスリン 133
 朝食 1-2, 28
 超速効型インスリン 29, 47, 133, 149
 調理済み食品 88-89

て

DCCT 研究 15
 D-フェニルアラニン 28, 47
 低カロリー甘味料 81-83
 低血糖と薬物療法の関係 27-28
 低血糖の原因 33
 低血糖の症状 34
 低血糖の対処 35
 低血糖の予防 34-35
 低炭水化物ダイエット 6-8
 テテムル 133
 でんぶんのカーボカウント 163-166
 でんぶんの多い野菜のカーボカウント 165-166

と

糖尿病患者向けスナック 32-33
 糖尿病性腎症 57, 60
 糖尿病治療薬 47
 糖尿病治療薬と低血糖 28
 糖尿病治療薬の記録保存 46
 糖尿病治療薬の最近の進歩 28
 糖尿病治療薬の歴史 27
 糖尿病治療薬用量の調整 18-19, 126
 糖尿病治療薬を記録する 18-19
 糖尿病療養指導士の見つけた 157-159
 糖分の多い食品のカーボカウント 171
 糖分の簡単な減らしかた 14
 糖分の摂取 8-10
 投薬計画 28-30
 登録栄養士の探しかた 157-159
 トランス型脂肪 54

な

ナッツのカーボカウント 174
 ナテグリニド 28-29, 47
 生肉と調理済みの肉 73, 103

に

肉のカーボカウント	173
肉の盛りつけ量	60
日本料理	105-106
妊娠	6

の

ノボログ	29
ノンシュガー食品	83-84

は

パスタのカーボカウント	165
パターンマネージメント	108-126
パターンを見つける 110, 113-115, 120-121	
針	147
パンのカーボカウント	163

ひ

ピザの血糖値への影響	59, 150
非常事態の血糖値への影響	48-49
肥満	73-75
ヒューマログ (超速効型インスリン)	29

ふ

不溶性食物繊維	11-12
ブランディン	28-29
フルーツジュース	31
フルーツジュースのカーボカウント	170

へ

ヘモグロビン A _{1c}	5-6
ヘモグロビン A _{1c} の目標範囲	5
便利な食べもの	88-98

ほ

ポーラスインスリン	135
飽和脂肪酸	53-62
飽和脂肪酸に伴うリスク	60-62
ポリオール	81-82
ポランスキー, ウィリアム	160

ま

豆類 (乾燥) に対するカーボカウンティング	165
マヨネーズのカーボカウント	174

む

無カロリー甘味料	81-84
無自覚性低血糖	35

め

メキシコ料理	105-106
メグリチニド	28
メグリチニドの作用機序	47
メディケア・メディケイドにおける栄養指導の保険請求	159-160
メトホルミン	28, 47

も

燃え尽き症候群	160
盛りつけの計量	5, 67-73
盛りつけの計量のコツ	70-73
盛りつけ量	4-5, 20-23, 66-75
盛りつけ量の測定	5, 25-26, 67-70

や

野菜のカーボカウント	167-168
------------	---------

ゆ

USDA のオンライン栄養素データベース	43
----------------------	----

ら

ラバグリニド	28-29, 47
ランタス	124, 133

り

リスクファクター	60-62
----------	-------

れ

レストランでの食事	99-107
レストランでの食事のカーボカウント	100-103
レストランでの食事の記録	99-100
レストランでの食事の記録保存	99-100
レストランでの食事のコツ	103-104
レストランでの昼食	104-107



糖尿病患者のための
カーボカウント完全ガイド

ISBN978-4-263-25505-6

2007年9月20日 第1版第1刷発行

日本語版翻訳出版権所有

監訳者 坂根直樹
佐野喜子
発行者 大畑秀穂

発行所 医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL. (03) 5395-7617(編集)・7616(販売)
FAX. (03) 5395-7609(編集)・8563(販売)
<http://www.ishiyaku.co.jp/>
郵便振替番号 00190-5-13816

乱丁、落丁の際は取り替えます。

印刷・あづま堂印刷/製本・明光社

© Ishiyaku Publishers, Inc., 2007. Printed in Japan [検印廃止]

本書の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権(送信可能化権を含む)は、医歯薬出版株式会社が保有します。

JCLIS <日本著作出版権管理システム委託出版物>

本書の無断複写は、著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に日本著作出版権管理システム(FAX. 03-3815-8199)の許諾を得てください。