

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） |
|--|-----|-------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

263-00727

| 食品 | 1 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 | 私が悪かっ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 (レシビ分析より) | 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 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 |
| | | | | |
| | | | | |

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 |
| アスパルト | 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) | |

| | | | |
|------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------|
| 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 | こ | |
| 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 | 中間型インスリン | 133 |
| す | | 注射器 | 146 |
| 推奨1日摂取量 | 79-80 | 注射針 | 147 |
| 推奨栄養許容量 | 60 | 昼食 | 28 |
| 水溶性食物繊維 | 11 | 中性脂肪レベル | 61 |
| スターリックス | 28-29, 47 | 長時間作用型インスリン | 133 |
| ストレスに対処する | 154 | 朝食 | 1-2, 28 |
| ストレスの血糖値に対する影響 | 48-49, 154 | 超速効型インスリン | 29, 47, 133, 149 |
| スナックの回数 | 28-32 | 調理済み食品 | 88-89 |
| スナックのコツ | 30-32 | て | |
| スナック時のインスリン使用 | 150 | DCCT 研究 | 15 |
| スルホニルウレア | 28 | D-フェニルアラニン | 28, 47 |
| スルホニルウレアの作用 | 47 | 低カロリー甘味料 | 81-83 |
| せ | | 低血糖と薬物療法の関係 | 27-28 |
| セルフアセスメント | 127-128 | 低血糖の原因 | 33 |
| 善玉コレステロール(HDL) | 61 | 低血糖の症状 | 34 |
| 1800 ルールで高血糖を是正する | 139-140 | 低血糖の対処 | 35 |
| 1800 ルールによるインスリン感受性の計算 | 139-140 | 低血糖の予防 | 34-35 |
| 1800 ルールによるインスリン感受性の評価 | 139-140 | 低炭水化物ダイエット | 6-8 |
| た | | デテミル | 133 |
| 体調不良の血糖値への影響 | 48-49 | でんぶんのカーボカウント | 163-166 |
| 多価不飽和脂肪酸 | 53, 61 | でんぶんの多い野菜のカーボカウント | 165-166 |
| 短時間作用型インスリン | 133 | と | |
| 炭水化物 | 4-10 | 糖尿病患者向けスナック | 32-33 |
| 炭水化物のグラム数を計算する | 19-20 | 糖尿病性腎症 | 57, 60 |
| 炭水化物の正味量 | 84-85 | 糖尿病治療薬 | 47 |
| 炭水化物の所要量 | 10, 26, 44 | 糖尿病治療薬と低血糖 | 28 |
| 炭水化物の摂取 | 6, 20-23 | 糖尿病治療薬の記録保存 | 46 |
| 炭水化物量を計算するメリット | 1-14 | 糖尿病治療薬の最近の進歩 | 28 |
| 炭水化物を含む食品 | 3-4, 39, 163-175 | 糖尿病治療薬の歴史 | 27 |
| 炭水化物を含むスナック | 31-32 | 糖尿病治療薬用量の調整 | 18-19, 126 |
| たんぱく質の計算 | 51-60 | 糖尿病治療薬を記録する | 18-19 |
| たんぱく質の血糖値への影響 | 54-55, 150-151 | 糖尿病療養指導士の見つけかた | 157-159 |
| たんぱく質の必要所要量 | 60 | 糖分の多い食品のカーボカウント | 171 |
| たんぱく質を含む食物 | 52 | 糖分の簡単な減らしかた | 14 |
| たんぱく質を含むスナック | 31-32 | 糖分の摂取 | 8-10 |
| ち | | 投薬計画 | 28-30 |
| チーズのカーボカウント | 173 | 登録栄養士の探しかた | 157-159 |
| チアゾリジン薬 | 28 | トランス型脂肪 | 54 |
| 中華料理 | 105-106 | 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、医歯薬出版社が保有します。

JICLS <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。