

カーボカウント法 Step2

食事の中の糖質量を計算してみましょう

食品中の糖質量を実際に計算するためには、Step1にある糖質を含む食品を食事の中で見分けることが必要です。実際の食事を考えてみますと「ごはん」「みかん」のように単一で食べるものは簡単に見分けることができますが、実際はジャガイモが入ったカレーだったり、ハムの入った春雨サラダだったりするために食品の糖質量だけを抜き出して計算することは難しいものです。

最初はまず主食の糖質量を計算してみましょう。 日常的な食事で、主食(ご飯やパン)からの糖質が一番多いので、副食(おかず)の糖質は平均量として考えても大きな問題とはならないことが多いからです。



① バランスの良い食事の量は・・・
主食:副食=1:2~2.5

② ごはんの量は・・・
ごはん=体重*×3(g)

*体重の数字のみに3をかけてgにします
例:体重60kg→60×3=180gのごはん

この食事のカーボ値
5+3=8

主食のごはんは計量しましょう！ごはんの目安量は右図の②を参考にしてください

イモ類を使っていませんが、フライの衣を考慮しておかず全部で**3カーボ**とします。通常は1~2カー

副食(おかず)に含まれる糖質は、食事の量や内容によって異なりますが、平均するとおかず全体で**1食あたり1~2カーボ**程度です。芋の煮ころがしやマカロニサラダ、カレーやフライのように糖質食品を多く含む献立のときは、さらに1カーボ副食量として加えるか、使用した食品量から糖質量を算出します。

食事あたりのカーボ量の計算



食事以外に果物や牛乳、菓子類などを食べた時も糖質量として計算し、一日の総量として加えます。

カーボカウントをより簡単にするために

栄養成分表示を使いこなしましょう！

| | | |
|---|---|---|
| クッキー 栄養成分表示 (10枚) 熱量 456kcal たんぱく質 6.0g 脂質 13.4g 炭水化物 73g | リンゴジュース 栄養成分表示 (100ml) 熱量 65cal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g | おにぎり 栄養成分表示 (1個) 熱量 287cal たんぱく質 62g 脂質 1.1g |
|---|---|---|

記載されている栄養量は、食品がどれくらいの量に

食品の目安量を覚えましょう！

- * 食パン8枚切り1枚→45g 6枚切り→60g
- * ロールパン1個→30g
- * ゆでうどん・そば1玉→200g
- * 芋類 ピンポン玉サイズ →20g
- * リンゴ半分→100g イチゴ1粒→15g
- * バナナ1本→120g ミカン1個→80g

含まれているのか確認が必要です

* ヨーグルト1カップ→90g