

# カーボカウントとは

## Q & A



：カーボとは何ですか？



：カーボは「カーボハイドレート (Carbohydrates) =炭水化物」のことで、短く略して「カーボ」と呼んでいます。炭水化物は、血糖が早く上がり、また下がりも早く、他の栄養素（たんぱく質、脂質）に比べ、食後の血糖値に大きな影響を与えるので、糖尿病治療をしていく時に大切です。



：ではカーボカウントとはどのようなことをするのでですか？



：これから食べようとする食事に、どの位の炭水化物（カーボ）が入っているかを計算（カウント）します。

今までの食品交換表はカロリーが大切で、カロリーを基準として、食品を交換していましたが、カーボカウントでは、血糖に影響をもっとも与える炭水化物の量が大切で、炭水化物量の計算をして、それに応じてインスリン量を調整し、インスリン量を調整できない場合は、炭水化物量を調整して、より良い血糖を目指します。



**：カーボカウントにはどのような利点があるのですか？**



：利点としては、1) 食事の炭水化物量を知り血糖値に応じた適切なインスリン量の調整が可能になる、2) 考えなければならぬ栄養素が少ない、3) コンビニなどの栄養成分表示を利用しやすい、4) 個人の好みに応じた食事の選択が可能になり家族や友人との外食や旅行も楽しめる、5) 個別に柔軟な食事プランが立てやすい、  
などがあります。



**：では欠点はありますか？**



：難点としては、1) 日本の日常の献立では炭水化物量の計算に手間がかかる、2) 炭水化物のみを重視すると脂質やたんぱく質のカロリーが増加して食事バランスがくずれ、脂質異常や体重増加を招く可能性がある、3) 炭水化物量に合わせたインスリン調整が可能のため、間食や食事量が増えて体重増加を招く可能性がある、4) 同量の炭水化物量でも GI などの違いで血糖値がばらつく可能性がある、  
などがありますが、体重増加の問題は、患者さん次第ともいえません。

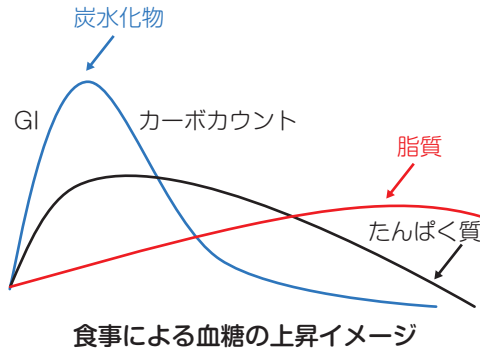


**：カーボカウントをする上で大切なことは何ですか？**



：次の図のように、炭水化物を摂ると血糖が早く上がって早く下がります。たんぱく質や脂質はあとでゆっくり血糖が上がってきます。炭水化物による血糖上昇は薬（インスリン）で調整可能です。しかし、あとで血糖が上がってくるたんぱく質や脂質も食事

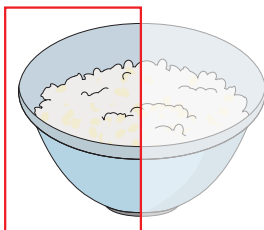
には含まれていますので、これらが多いと予想以上に次の食事の前の血糖が上がってしまい、インスリンを使用しても血糖をうまく下げることができないこともあります。よって、おかずに多いたんぱく質や脂質の量はなるべく一定にする必要があります。



：なぜ 20 g 交換表なのですか？



：炭水化物 **20 g** は 80 kcal で、従来から広く使われている食品交換表の 1 単位 (80 kcal) に相当します。食品や食材の炭水化物の量を暗記するのではなく、炭水化物 **20 g** の食品や食材のおおまかなイメージを捉えて、炭水化物量の見積もりをしていきます。詳しくはカーボカウントの新しい媒体ができるまでの項 (P 5 ~) を参照して下さい。



←たとえば、ご飯軽く 1/2 杯が炭水化物 20 g に相当します。イメージできましたか？



：具体的にどのようにしてカーボカウントを進めるのですか？



：手順としては、1) 炭水化物量の多い、少ない食品を知る、2) 主食の炭水化物量を知る（**20 g** 交換表を使います）、3) おかず（主菜・副菜）の炭水化物量を知る、4) 菓子類、その他の炭水化物量を知る（**20 g** 交換表を使います）、5) 各食前にインスリン注射をして血糖を調整している人は炭水化物量に併せてインスリン量を調整する、そうでない人は炭水化物量を調整する（なるべく一定にする）、  
という以上の手順を進めます（P 7～のカーボカウントをする手順を参照して下さい）。