

カーボカウント 運用マニュアル

肥後っこスマイルサマーキャンプ



カーボカウントとは？？

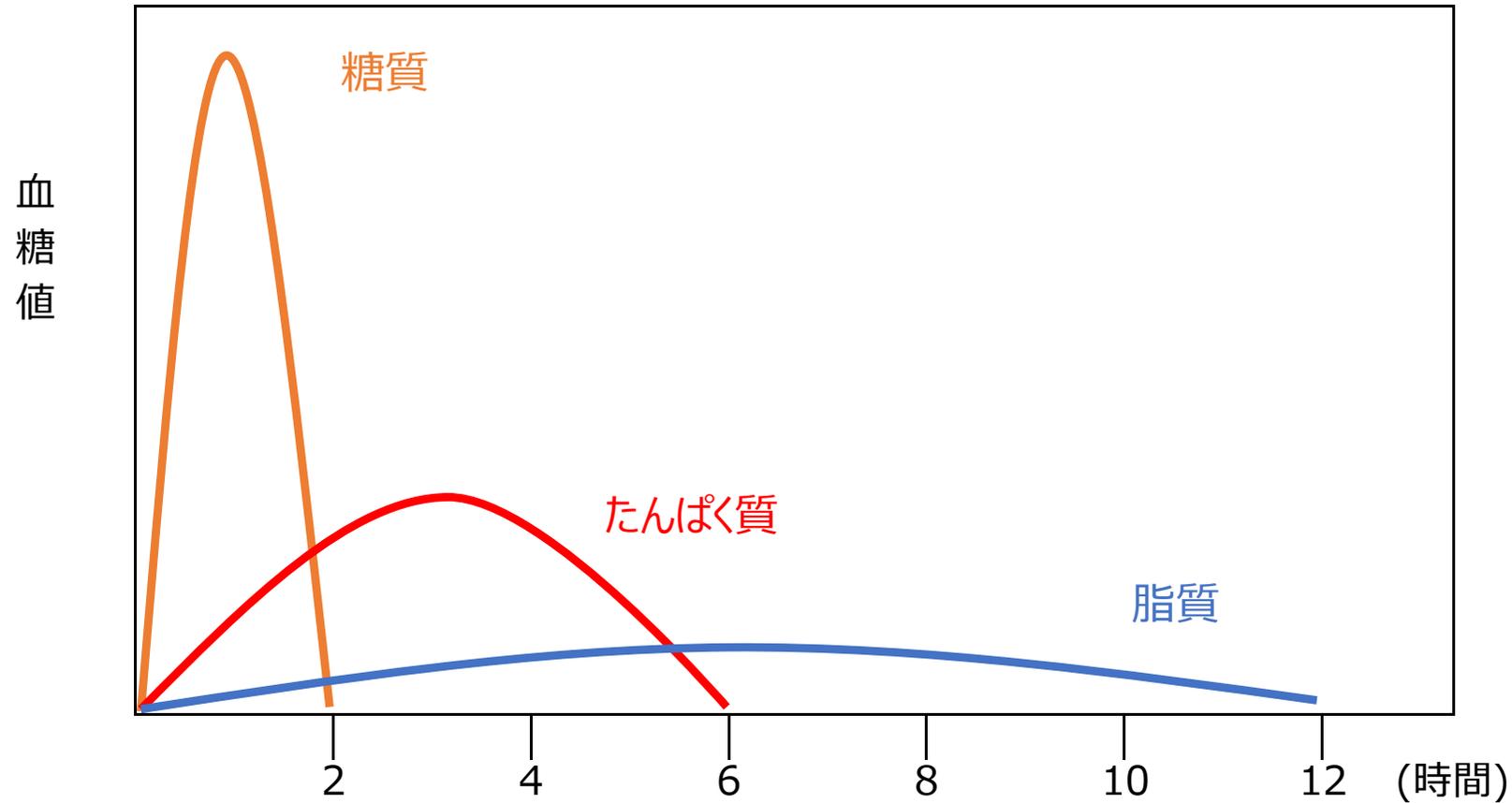
- 食事中の糖質の量によってインスリン投与量を調整する方法



糖質量で調整

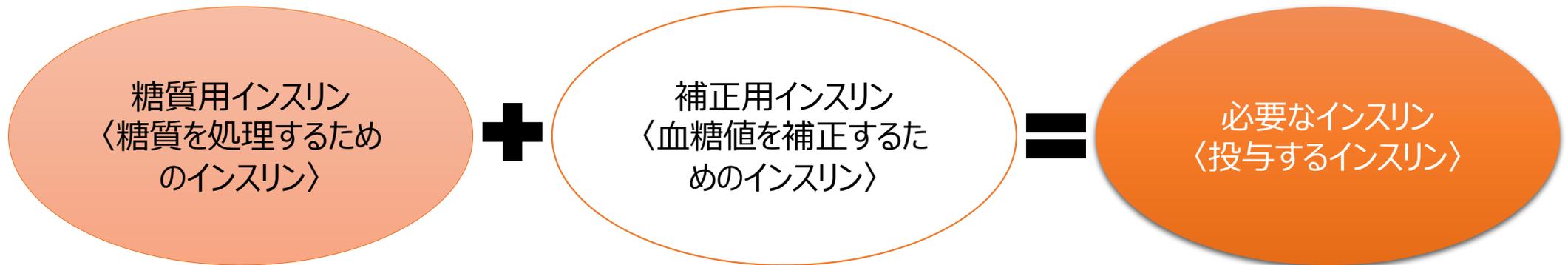


栄養素を摂取した後の血糖値の上がり方



日本糖尿病学会著：カーボカウントの手引き文光堂,2017
Peters AL, et al.Am Jclin Nutr 1993;58(4):555-560.
Wolpert HA, et al.Diabetes Care 2013;36(4):810-816.を参考に作成

カーボカウントにおける必要インスリンの考え方



糖質インスリン(g/単位)
〈糖質インスリン比〉
※1単位のインスリンで処理できる
糖質量

インスリン効果値(mg/dL/単位)
〈効果値〉
※1単位のインスリンで下げられる血糖
値

• 食事のためのインスリン

$$\text{糖質/インスリン} = A$$

(糖質インスリン比)

(1単位のインスリンで処理出来る糖質量)

主食	○グラム
おかず	○グラム
デザート	○グラム
合計	○グラム ÷ A

糖質用 インスリン ○単位

• 補正のためのインスリン

$$\text{インスリン効果値} = B$$

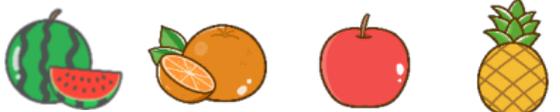
(1単位のインスリンで下がる血糖値)

$$\frac{\text{食前血糖値} - \text{目標血糖値}}{\text{インスリン効果値}(B)}$$

補正用 インスリン ○単位

合計インスリン ○単位

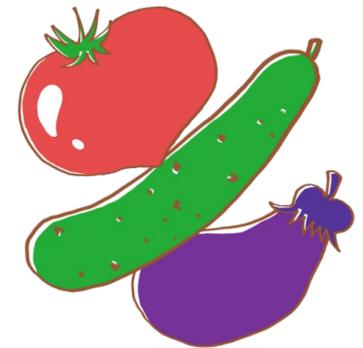
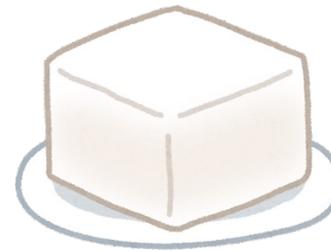
カーボカウントをする食品

表	食品の種類	糖質量	カーボカウントの有無
1		多い	する
2		多い	する
3		少ない	しない
4		多い	する
5		少ない	しない
6		少ない	しない
調味料		多い	する

日本糖尿病学会著：カーボカウントの手引き文光堂,2017を参考に作成

カーボカウントしないもの一覧

- おかず(食材)
いも、かぼちゃなど以外の野菜
肉 魚 卵
大豆製品(豆腐、納豆など)
- 調味料
塩 しょうゆ ドレッシング マヨネーズ
料理酒 ゼロカロリー甘味料



かんたんカーボ

主食の糖質

- ごはんの重さ(g)×0.4
- パンの重さ(g)×0.5
- 麺(ゆで)の重さ(g)×0.2



主食以外の糖質

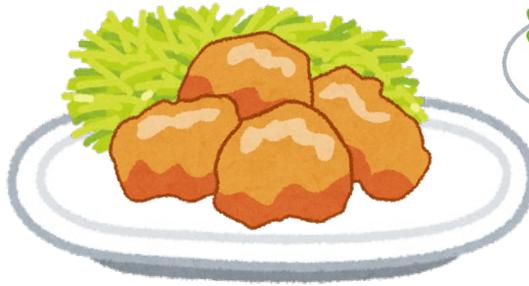
20g

おかず

- ・大皿に含まれる食材 + 調味料の糖質 10g
- ・小皿に含まれる食材 + 調味料の糖質 5g×2

かんたんカーボ 主食以外の糖質(20g)の内訳

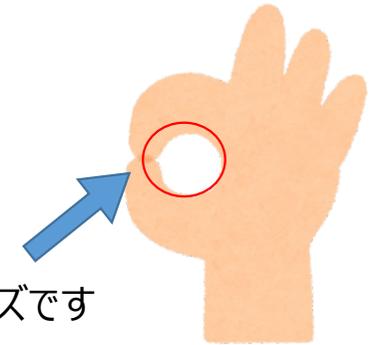
唐揚げ
小麦を使った大皿のおかず
→糖質 10g



ポテトサラダ
じゃがいもOKサイン相当
→糖質 5g



このサイズです



味噌汁
味噌を使った小皿のおかず
→糖質 5g



糖質の見積もり

簡単カーボで見積もった糖質量

1マスの副菜

5g

×6

ごはん(150g)

55g

合計糖質量

85g

栄養成分表示の糖質量

合計糖質量

90g



±10gの見積もり誤差は血糖値への大きな影響はなし

栄養成分表示の活用

0 kcalの表示がある食品

栄養成分表示 100gあたり	
熱量	460kcal
タンパク質	2.5g
脂質	40.0g
炭水化物	22.2g
ナトリウム	467mg

栄養成分表示 1個(92g)あたり	
熱量	112kcal
タンパク質	8.0g
脂質	2.1g
糖質量	15.1g
食物繊維量	0.4g
ナトリウム	33mg

栄養成分表示 1個(92g)あたり	
熱量	0kcal
タンパク質	0.4g
脂質	0.0g
炭水化物	12.5g
ナトリウム	0mg

かんたんカーボに使用する計算用紙

名前： _____

日付：令和 6年 8月 日 (朝・昼・夕)

① 糖質インスリン比

インスリン1単位で
A gの糖質を処理する

主食の種類 _____

糖質量	主食の糖質量
ごはん：重量の40%	<input type="text"/> g
パン：重量の50%	
ゆでめん：重量の20%	

主食以外 _____ 20g

合計 _____ g C

③ インスリン効果値

インスリン1単位で
B mg/dL血糖値が下がる

目標血糖値 _____ mg/dL D

食前血糖値 _____ mg/dL E

主食をきっちり
カウント

注意
シックデイなど、食事が
普段通り摂取出来ないときは、「通常
のカーボカウント」法を用いる

② 糖質用インスリン 単位 C / A



④ 補正用インスリン 単位 $(E - D) / B$

⑤ 計算上は 合計インスリン 単位

⑥ 何単位うつのか? インスリン 単位

通常カーボカウントに使用する計算用紙

名前： _____

日付：令和 6年 8月 日 (朝・昼・夕)

① 糖質インスリン比
インスリン1単位で
A gの糖質を処理する

食べる糖質の合計 g C

③ インスリン効果値
インスリン1単位で
B mg/dL血糖値が下がる

目標血糖値 _____ mg/dL D

食前血糖値 _____ mg/dL E

② 糖質用インスリン $\frac{C}{A}$ 単位

④ 補正用インスリン $\frac{E - D}{B}$ 単位

⑤ 計算上は 合計インスリン 単位

⑥ 何単位うつの? インスリン 単位

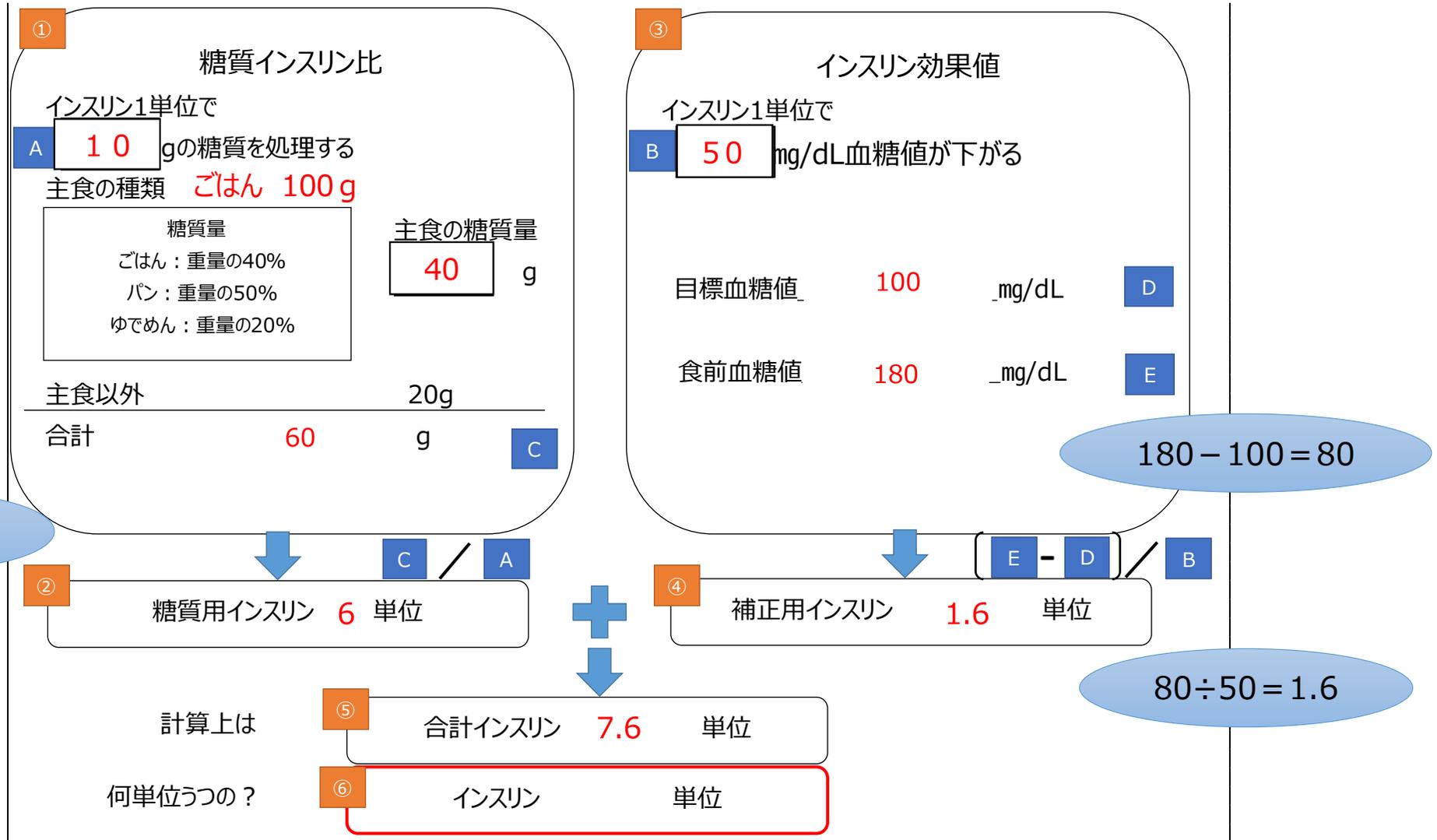
氏名 _____ 令和6年8月3日(土)夕食

《メニュー》

	糖質量(g)	
おにぎり(50g)	19.6g ×	_____
おにぎり(100g)	39.1g ×	_____
焼き肉のたれ(辛口)大さじ3杯	14.4g ×	_____
焼き肉のたれ(甘口)大さじ3杯	14.4g ×	_____
焼きそば1/2玉分	24.5g ×	_____
牛肉(150g)	3.2g ×	_____
手羽先 1本	0.5g ×	_____
あらびきウインナー 1本	1.1g ×	_____
ピリ辛ウインナー 1本	1.1g ×	_____
豚肉(60g)	1.3g ×	_____
スイカ(赤いところ)40g	3.7g ×	_____

C 糖質の合計 g

実際に計算してみると...



カーボカウントで大事なこと

- ①糖質の種類によって食後血糖上昇は異なる
- ②糖質以外の栄養素も血糖値に影響する
- ③身体活動は血糖に影響する