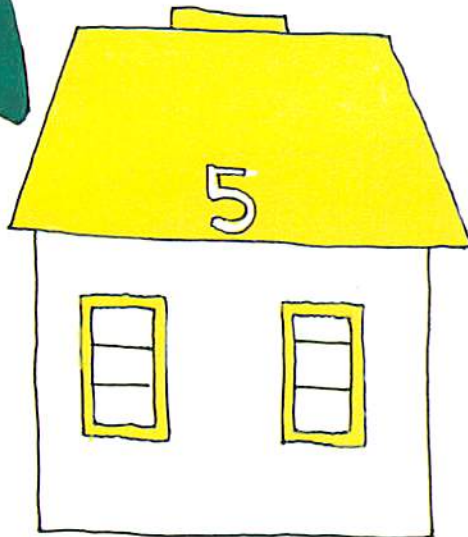
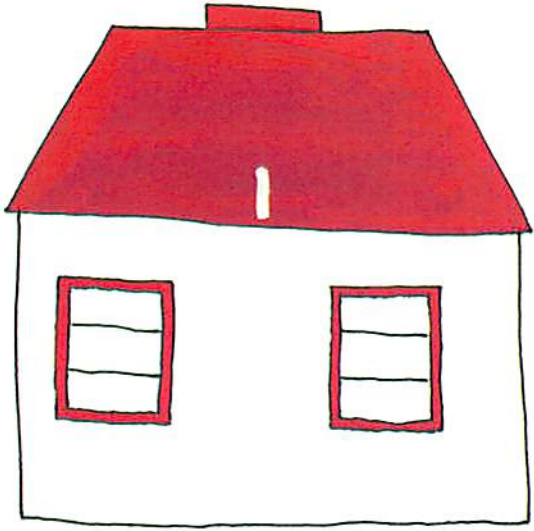




とう にょうびょう こ ども  
糖尿病の子供たちのための  
ただ しょくじ かた  
正しい食事のとり方

むかし むかし あるところに  
カロリー<sup>こく</sup>一<sup>くに</sup>国という <sup>ちい</sup>小さな<sup>くに</sup>国がありました。  
その<sup>くに</sup>国の<sup>おう</sup>王さまは たべものの いっぱい  
はいった <sup>くら</sup>を6つも <sup>も</sup>って<sup>お</sup>りました。



「おはよう ございます。

<sup>おう</sup>王さま けさの しょくじは  
なにに しましょう。」

「やあ おはよう  
どれどれ どっこいしょ。」



<sup>おう</sup>王さまは <sup>ちよう</sup>コック長を  
したがえて くらを まわりに  
でかけます。



糖尿病の子供は、その年齢と状態に応じて、子供の発育に必要な十分の総エネルギー量が主治医から指示されます。  
指示された1日の総エネルギー量の、日々の変動を少なくすることが、まず大切です。

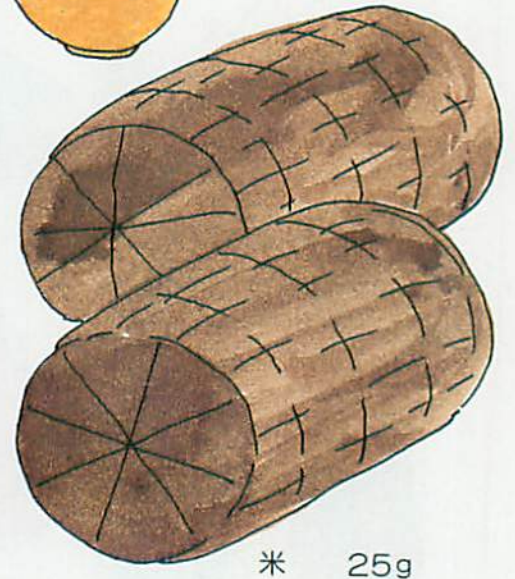
<sup>おう</sup>王さまは 6つの どのくらからも  
たべものを いくつか えらんでは  
コック長に <sup>ちょう</sup>わたします。

それで ごちそうを  
<sup>つく</sup>作ってもらうのです。

1のくらは <sup>こめ</sup>お米でいっぱい。  
<sup>おう</sup>王さまは <sup>こめ</sup>お米を はかって  
コック長に <sup>ちょう</sup>わたします。



1のくら

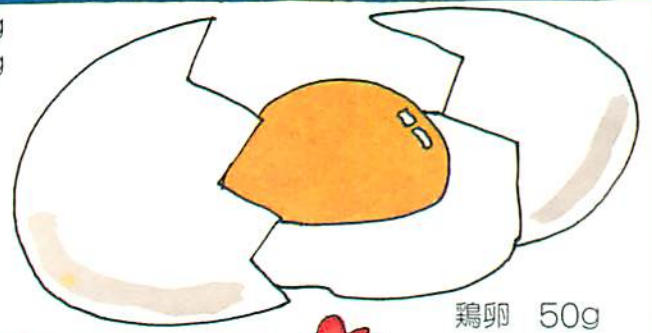


1日の総エネルギー量のうちで、同じ表の中からは、好みに応じて食品を交換することが可能です。しかし、異なった表の食品とは交換してはいけません。何と何がとりかえられるか、又どれだけの量で均等にとりかえられるかを知るのに「糖尿病食事療法のための食品交換表」を利用して下さい。

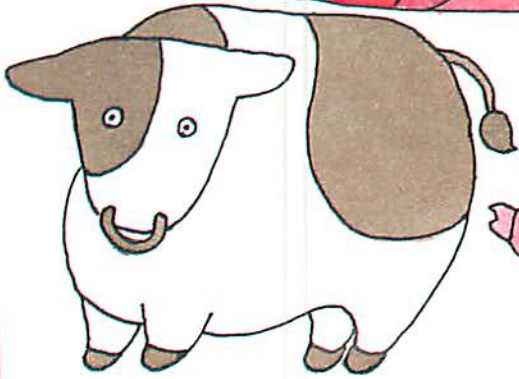
食品の1単位は、80キロカロリーです。



ハム (プレスハム 60g  
コースハム 40g)



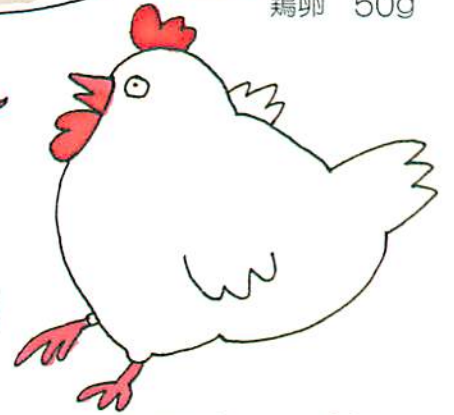
鶏卵 50g



牛肉 (赤身の肉 60g  
あぶらの多い肉 40g)

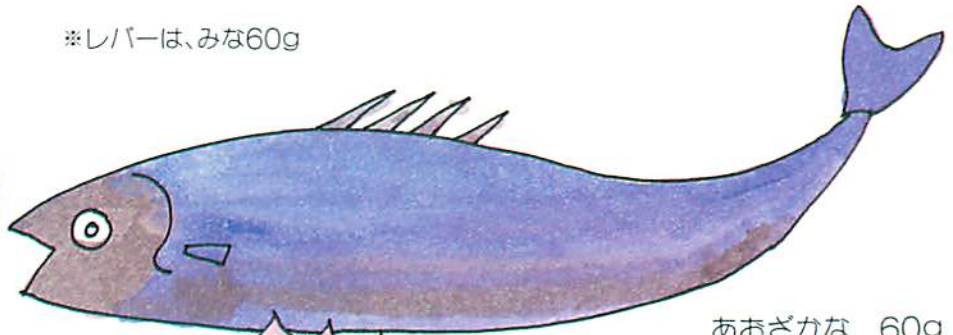


豚肉 (赤身の肉 60g  
あぶらの多い肉 40g)

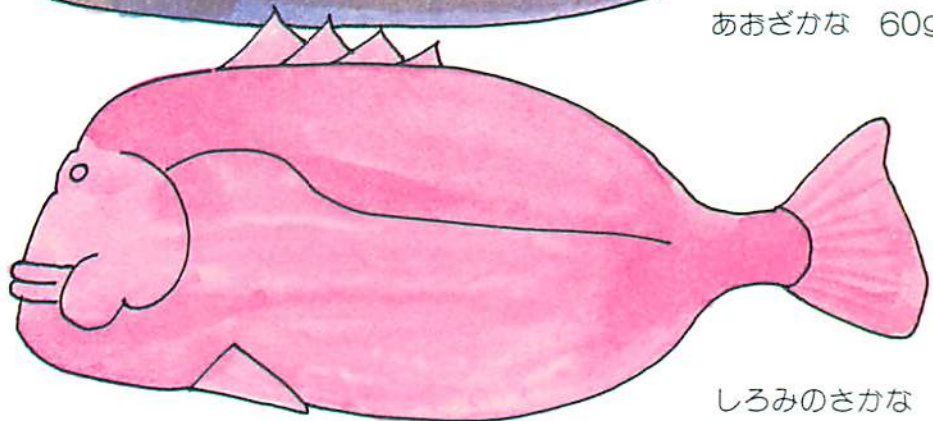


とり肉 (ささ身 80g  
むね、もも肉 60g)

※レバーは、みな60g



あおざかな 60g



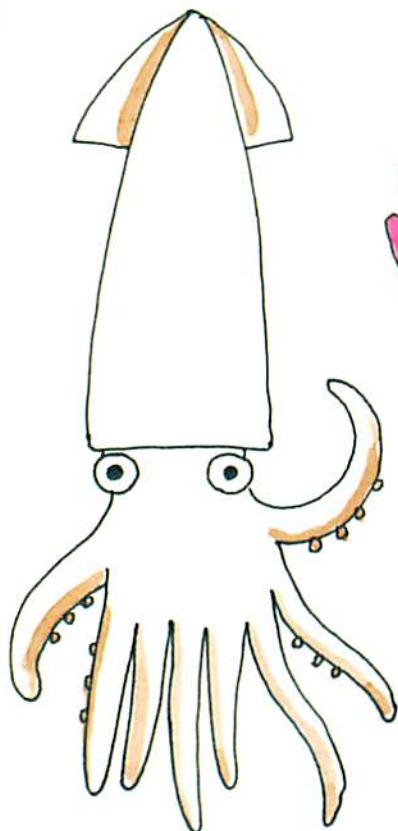
しろみのさかな 80g

同じ表の中で交換できるといっても、表3の場合、食品によって子供の発育に大切なアミノ酸の組成が大きく異なりますので、好き嫌いをしないで魚、肉、卵、大豆製品など、できるだけバラエティーに富んだ選択をして下さい。

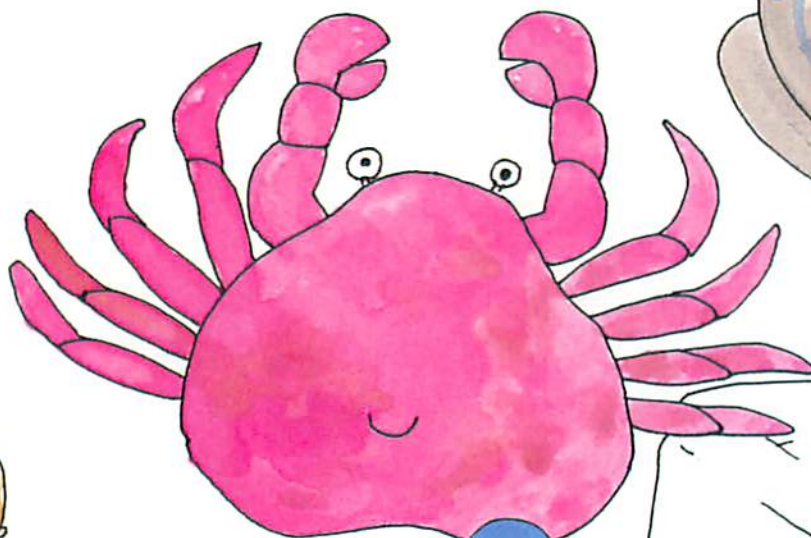
# 3のくら

「朝ごはんの <sup>あさ</sup>おかずは <sup>なん</sup>何にしようかな  
<sup>ぜんぶ</sup>全部 のぞくのは めんどうだ。けさは  
<sup>おお</sup>大きい <sup>くら</sup>くらだけに しておこう。」

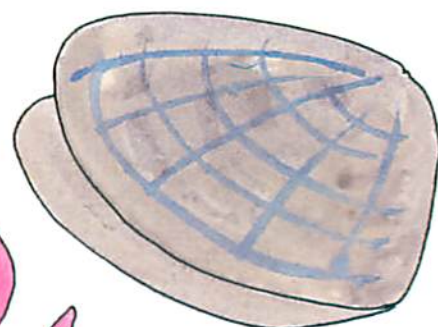
3のくらからは <sup>たまご</sup>卵とハムを <sup>と</sup>取り出しました。



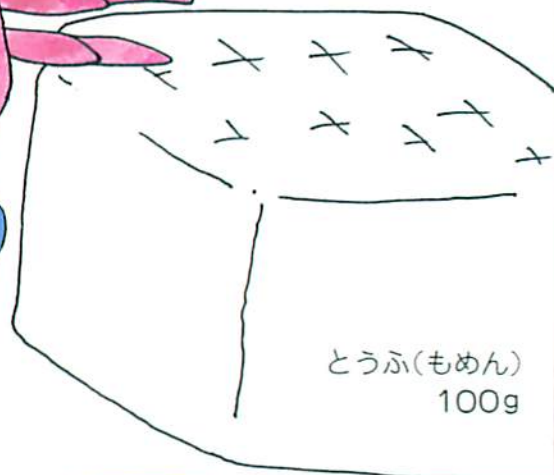
いか 100g



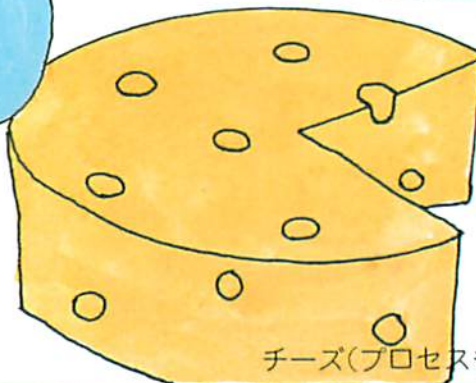
かに 100g



貝 150g



豆腐(もめん)  
100g



チーズ(プロセスチーズ) 25g

表3は、たんぱく質を主とする食品で、血や肉となって体を構成したりエネルギー源にもなります。

魚類(生魚や魚の干物、たこ、えび、貝、かまぼこなど)

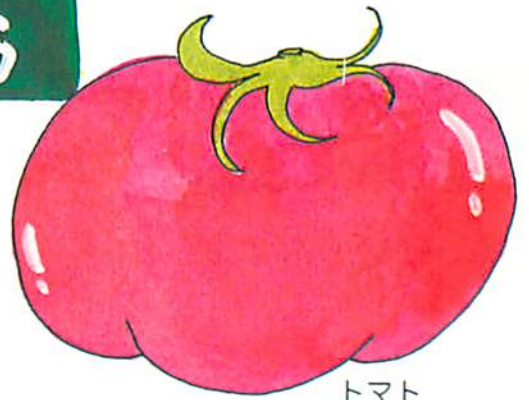
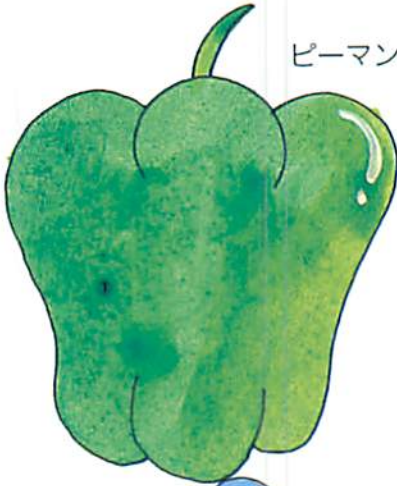
肉類(肉、ハム、ソーセージなど)

大豆とその加工品(とうふ、納豆など)

卵、チーズ

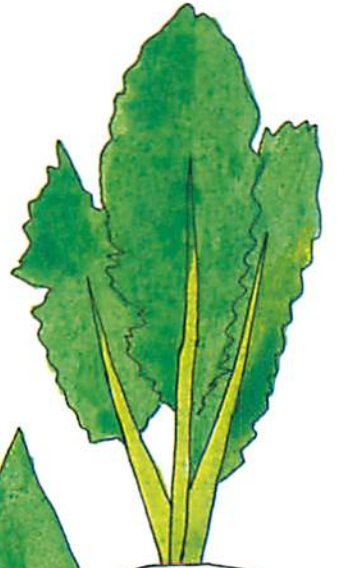
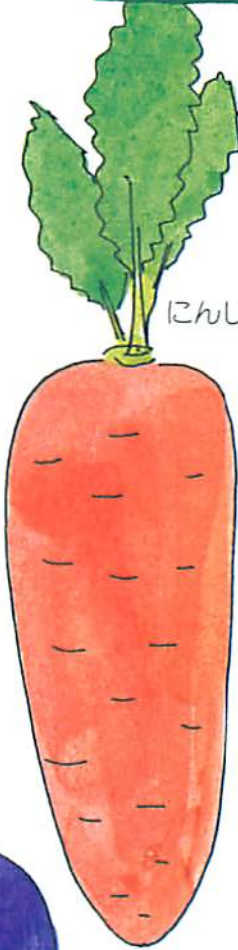
# 6のくら

ピーマン



トマト

にんじん



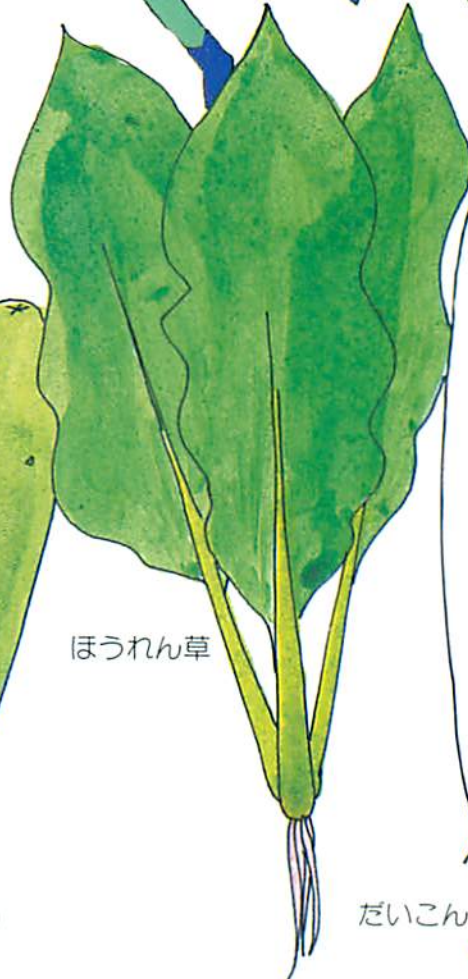
なす



わかめ



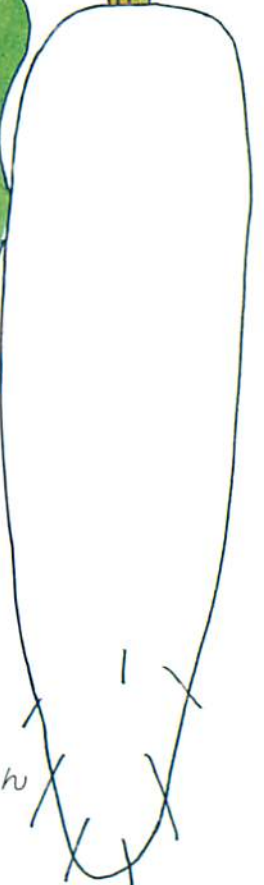
ほうれん草



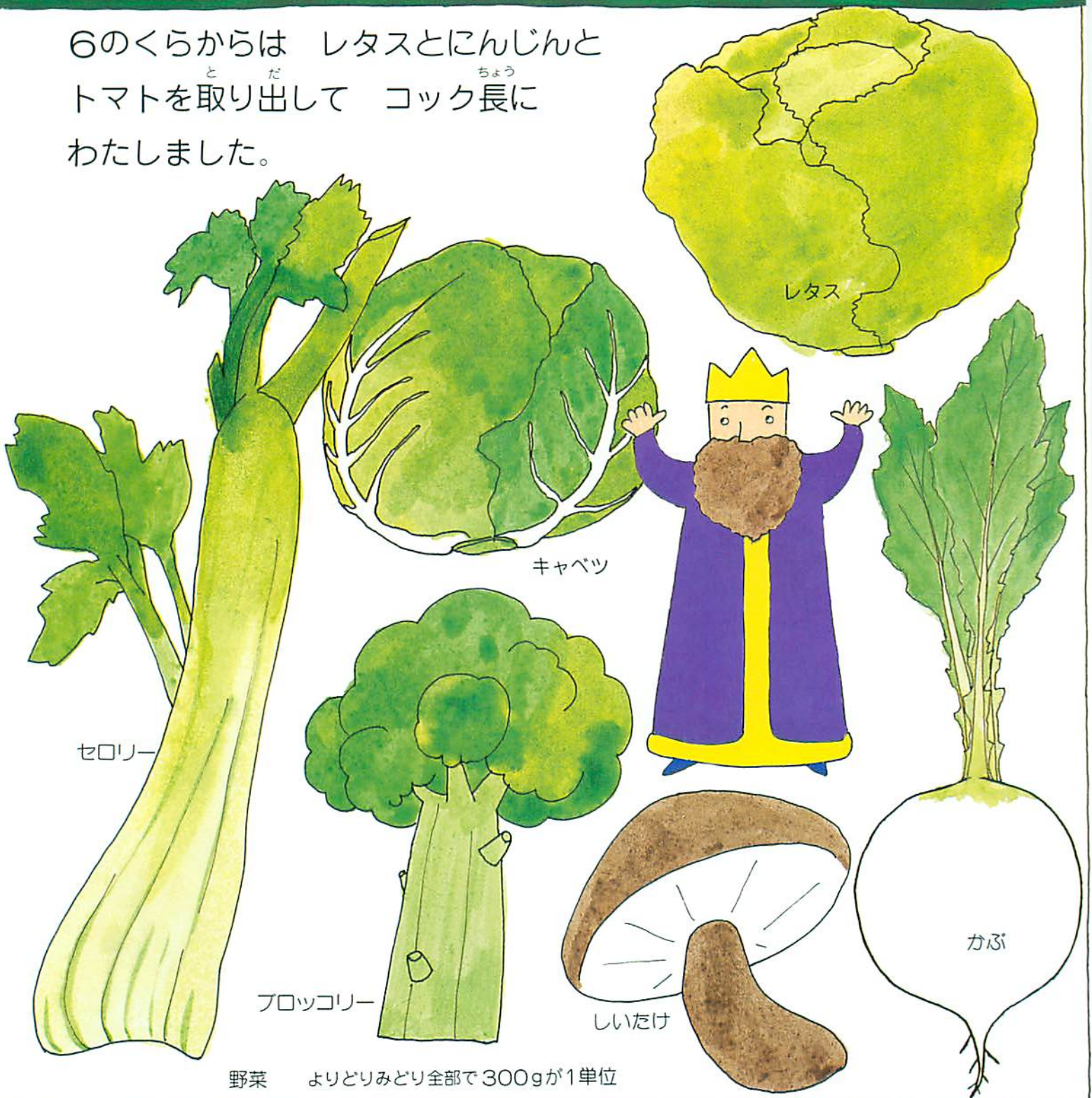
きゅうり



だいこん



6のくらはからは レタスとにんじんと  
 トマトを取り出して <sup>と</sup> <sup>だ</sup> <sup>ちよう</sup> コック長に  
 わたしました。



野菜 よりどりみどり全部で300gが1単位

表6は、ビタミンやミネラルを主とする食品で、体の代謝を円滑に行う潤滑油の役目をします。これは、エネルギー量があまりないのが特徴です。

野菜類 (緑黄色・淡色野菜)

海藻類 (わかめ、こんぶ、もずく、ところてんなど)

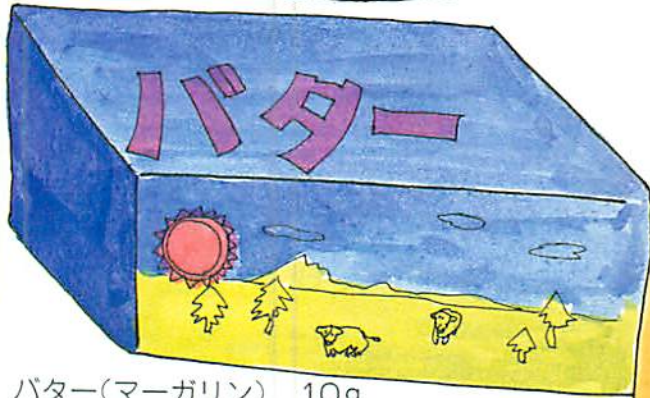
きのこ類、こんにゃく



# 5のくら



生クリーム 20g



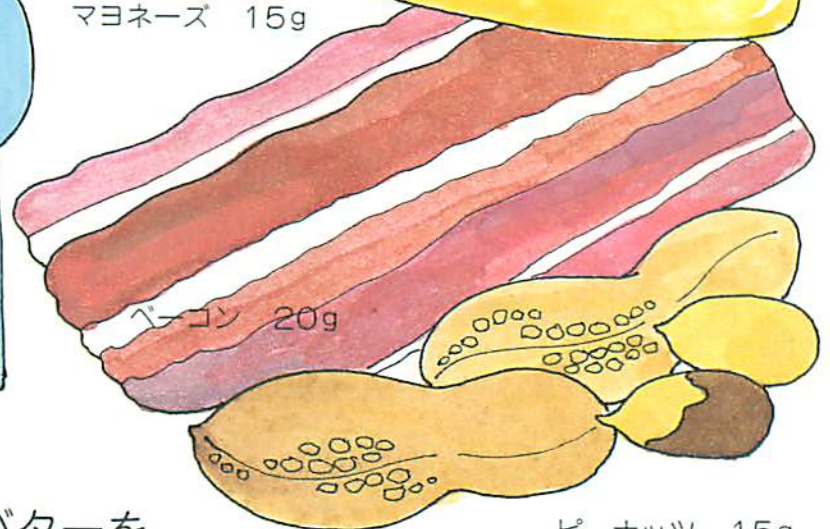
バター(マーガリン) 10g



マヨネーズ 15g



サラダ油 10g



ベーコン 20g

ピーナッツ 15g

そして 5のくらからは バターを。

表5は、脂質を主とする食品で、活動に必要なエネルギー源となります。

油類 (油、バター、マヨネーズなど)

その他 (ベーコン、サラミソーセージ、ピーナッツなど)

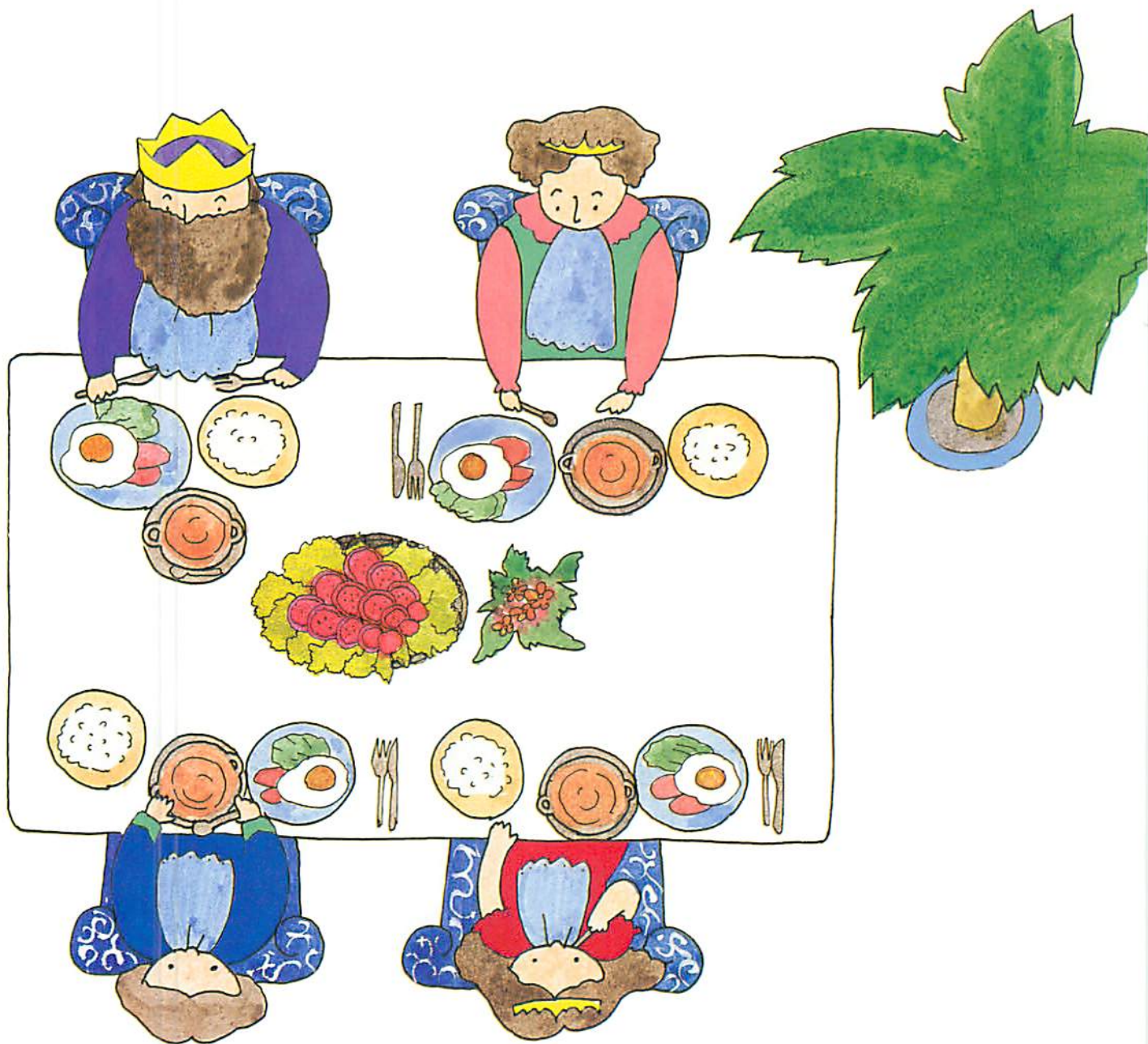
さあさあ <sup>おお</sup> だいそぎ。

コック長さん <sup>ちよう</sup> うでをふるいます。

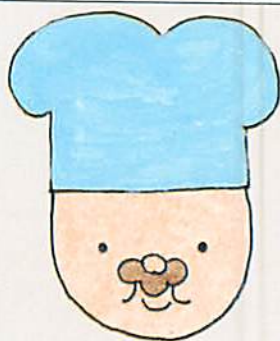


それぞれの食品の1単位(80キロカロリー)をおぼえるには、まず計量することです。計量器、計量カップ、計量スプーンを上手に使いこなして下さい。

「できましたよー みなさん ごはんですよー。」



かぞく  
家族そろって「いただきます。」



あさの メニュー  
ごはん にんじんスープ  
ハムエッグ サラダ



ある日のことです。

「たいへん たいへん たいへんです。」

くらの<sup>ばんにん</sup>番人が あわてて  
かけこんで きました。

「1のくらが からっぽです。

もう お米が<sup>こめ</sup> 1つぶも  
ありません。」

「なんということだ。

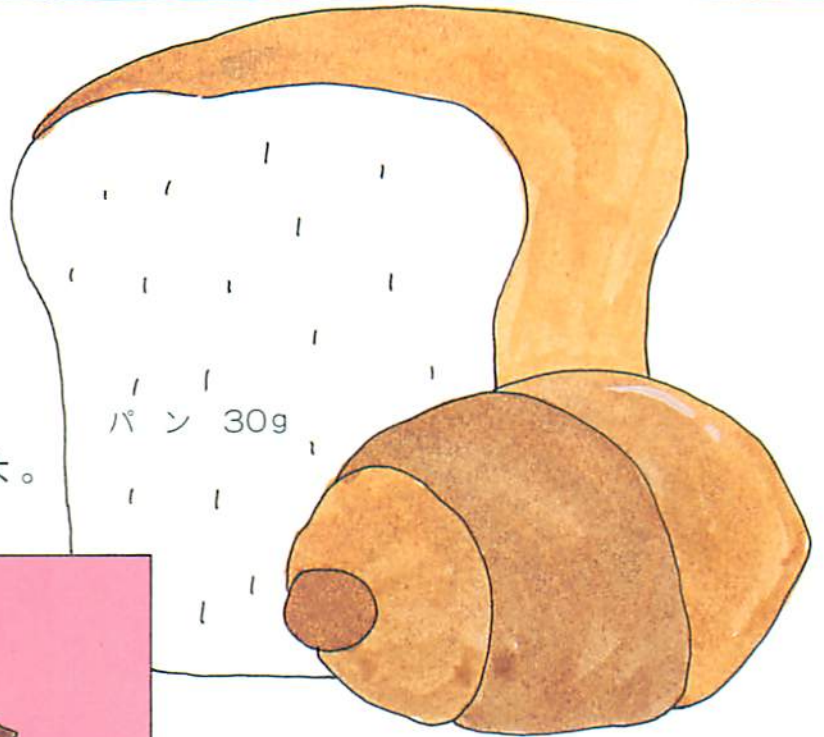
それは こまった、こまったぞ。」

おうさま 王様は さっそく となりの国の “とうしつ<sup>こく</sup>国、へ出かけました。  
お米<sup>こめ</sup>を わけてくださいとおねがいに いったのです。

子供の糖尿病の治療の基本は、食事療法とインスリン治療、それに運動療法の3つです。

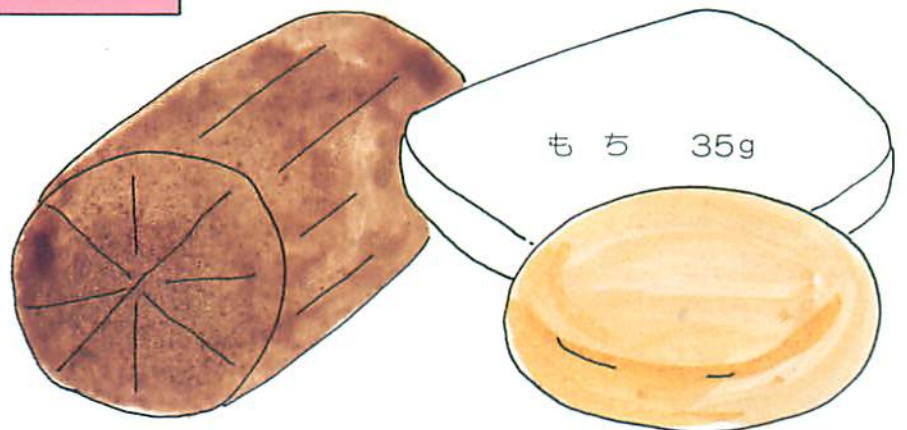
とうしつ<sup>こく</sup>国の <sup>おう</sup>王さまは  
いいました。

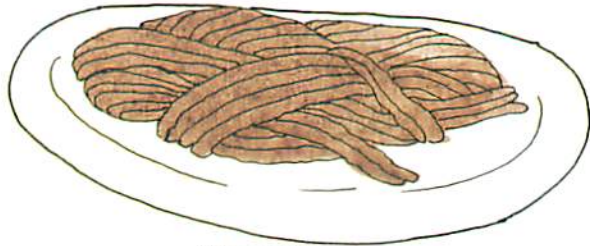
「どうぞ どうぞ  
いいですとも  
お米<sup>こめ</sup>のほかに いかがでしょ。」



むぎ  
麦に おいも、かぼちゃに  
まめ  
豆もありますよ。

こむぎ <sup>こな</sup>粉にして パンや  
スパゲッティ<sup>つく</sup>が作れます。」



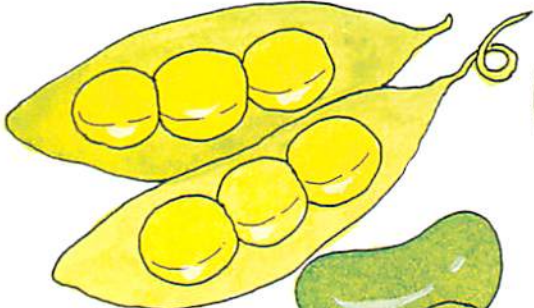


ゆでそば 60g



ゆでうどん 80g

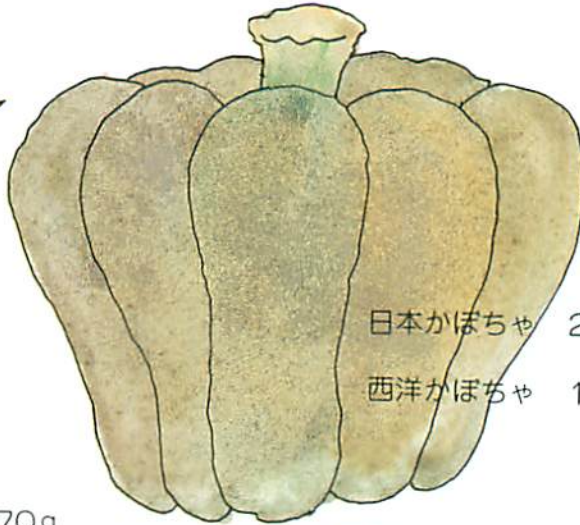
スパゲッティ(干し) 20g



グリーンピース(生) 90g



そら豆(生) 70g

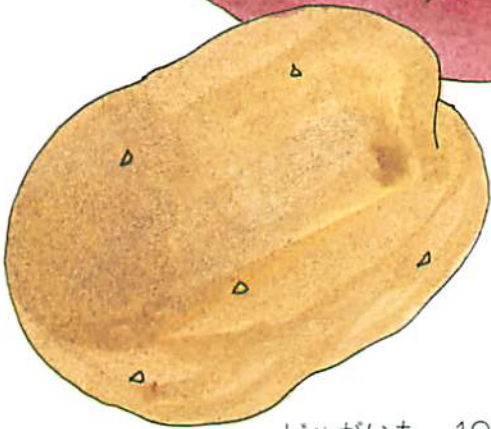


日本かぼちゃ 220g

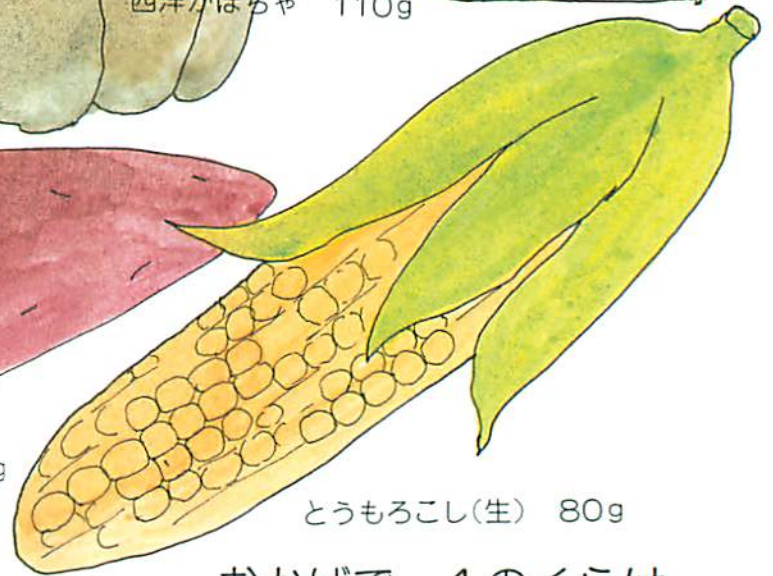
西洋かぼちゃ 110g



さつまいも 70g



じゃがいも 100g



とうもろこし(生) 80g

おかげで 1のくらは  
いろいろな食べもので  
いっぱいになりました。

表1は、糖質を主とする食品で、活動に必要なエネルギー源となります。

こく類 (ごはん、パン、うどん、もちなど)

いも類 (さつまいも、じゃがいも、さといもなど)

糖質の多い野菜や豆類 (かぼちゃ、くり、うずら豆など)

こどもたち おお  
子供達は 大よろこび。

ひる  
「昼は パンが いいな。」

「ぼくは うどんが 食べたい。」

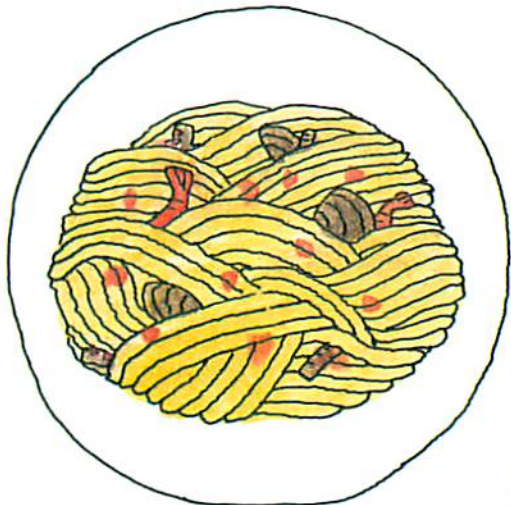


おう  
王さまは ぶつくさ。

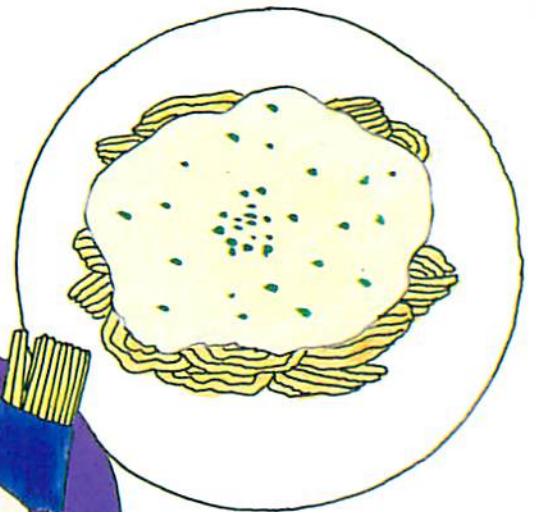
「こりゃ めんどうなことが  
ひとつ ふえたわい。」

これからは 1のくらのなかからも  
えらばなくちゃ ならんとは……」





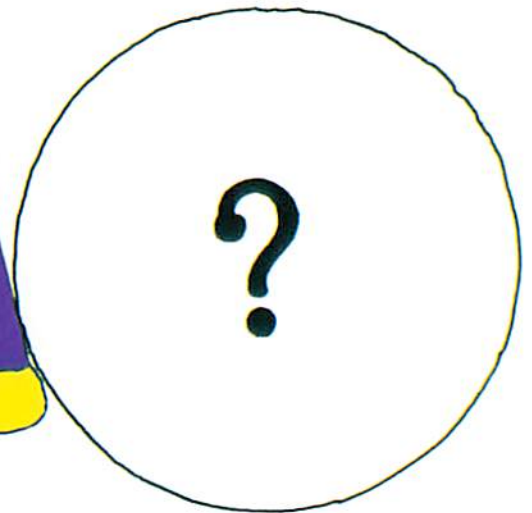
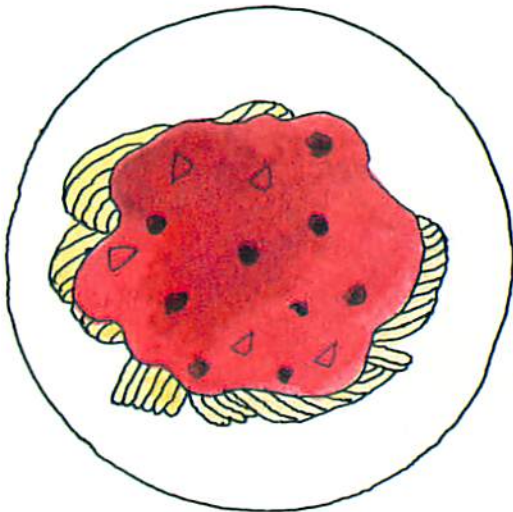
ナポリタン



ホワイト



ミートソース



おう ひる  
王さまは お昼の おしょくじに  
1のくらから スパゲッティを とり出しました。  
どんな スパゲッティが いいかな。  
みんななら どうする？  
くらを回まわって えらんでごらん。



3時です。「ワイワイ おやつじ かんの時間だぞ。」

「ねえ おやつは 私わたしたちに えらばせて。」

子供こどもたち 王おうさまに おねだりです。

「うんうん、それでは まだ 今日きょう  
開あけていない 2と4のくらから  
えらんで おいで。」



## 2のくら

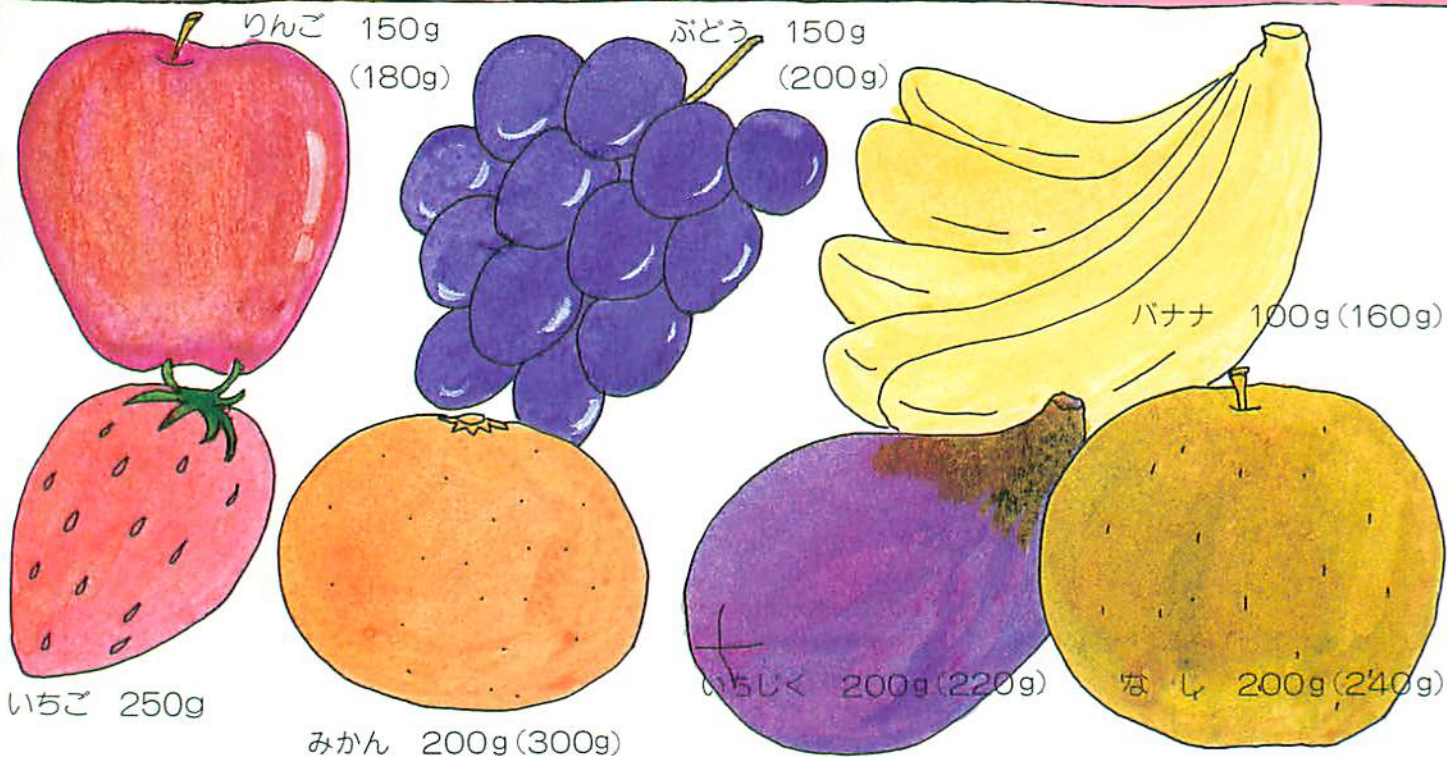


表2は糖質を主とする食品で、エネルギー源となります。  
くだもの類 (バナナ、りんご、さくらんぼなど)

※( )の中は、皮・しんごとの重さ

## 4のくら

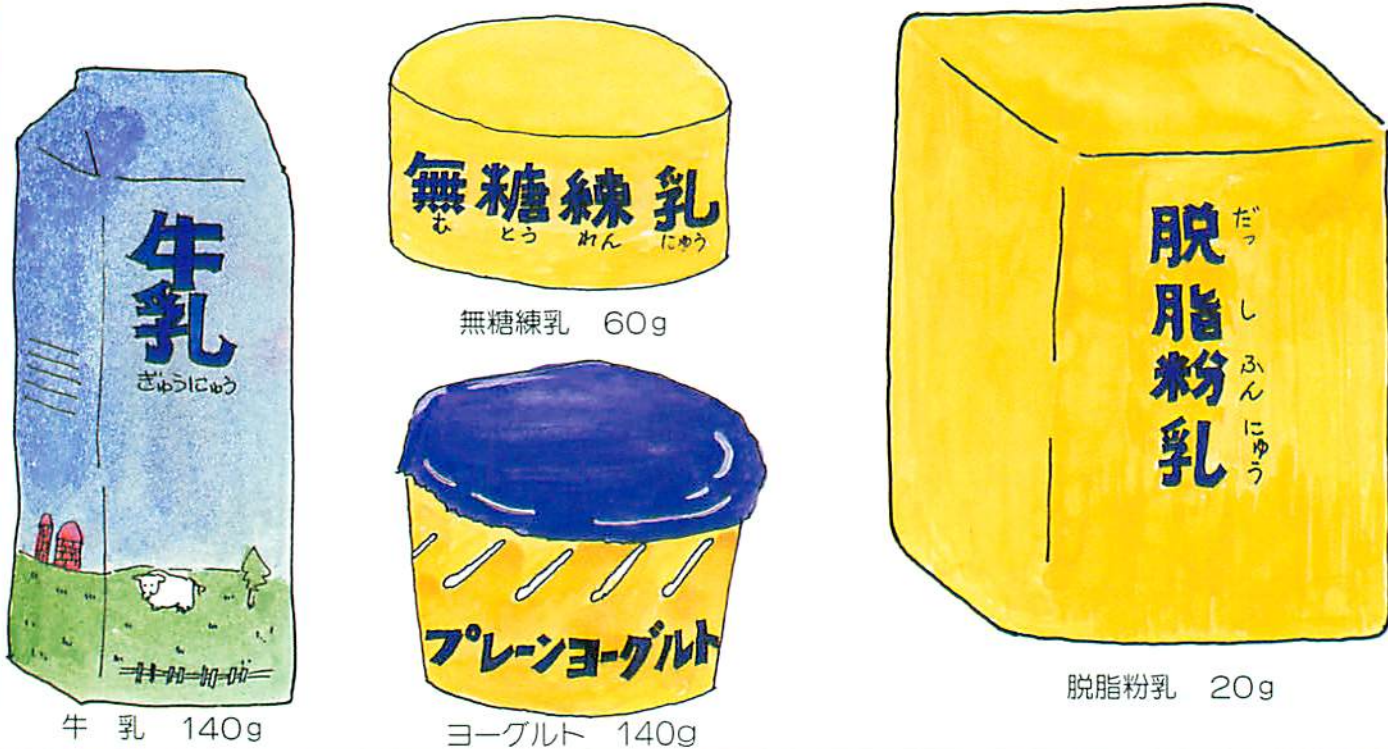


表4はたんぱく質を主とする食品で、特に骨格の形成に重要なカルシウムなどのミネラルやビタミンも多く含んでいます。

乳類と乳製品 (粉乳、練乳など)。

チーズは除く。

「わたし、いちごと<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳。」

「ぼくは、バナナにヨーグルトかけて。」

「いただきます。」



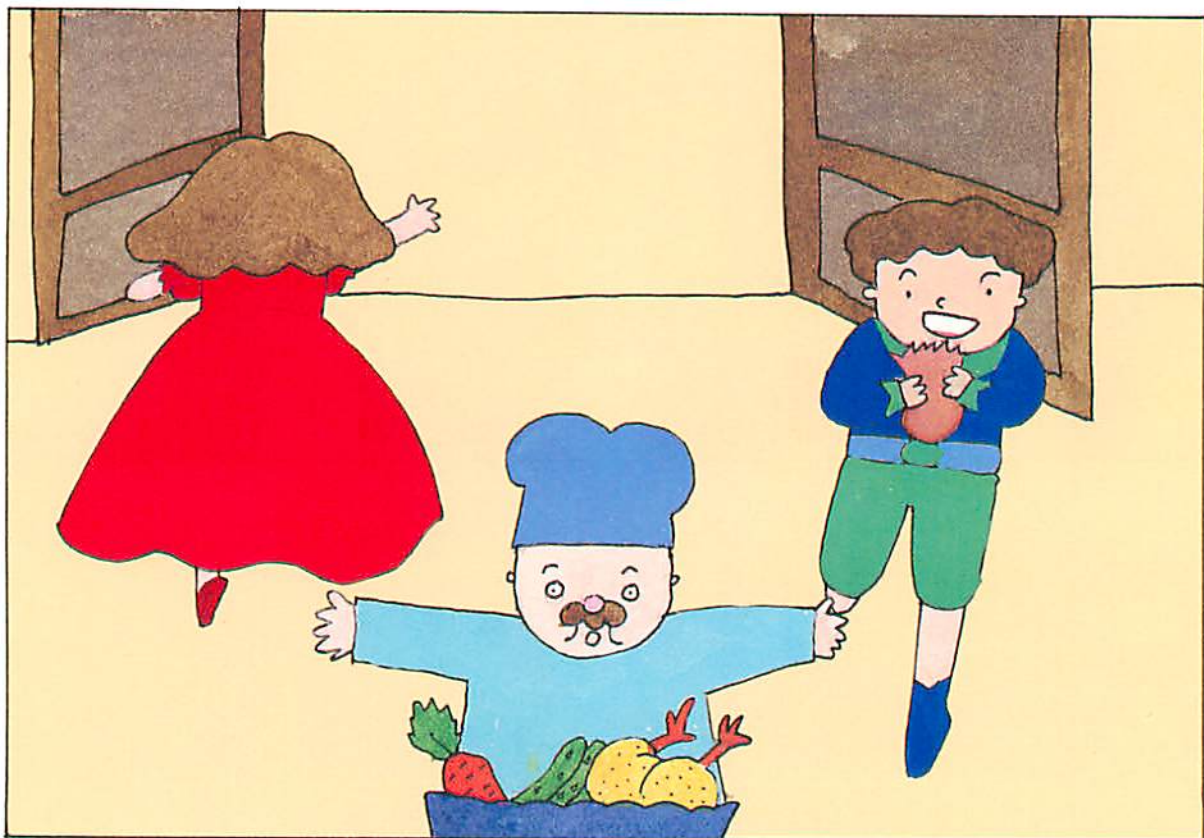
シー しずかに

<sup>おう</sup>王さま コクリ、コクリと いねむりしてる。

<sup>こ</sup>子供たちは <sup>あいだ</sup>その間に……

くらを<sup>まわ</sup>回って たくさん たくさん

<sup>た</sup>食べ物を <sup>も</sup>とり出し <sup>だ</sup>はじめましたよ。



よい において <sup>め</sup>目をさました <sup>おう</sup>王さま  
目をパチクリ。今日は <sup>きょう</sup>王さまの <sup>おう</sup>たんじょう日。  
おめでとう <sup>おう</sup>王さま。 <sup>くにじゆう</sup> <sup>ひと</sup>国中の人を  
よんで さあ たのしく  
パーティー  
はじめましょ。



食事療法は、長く一生続けることが最も大切です。そのためには楽しく、そしておいしくいただきましょう。糖尿病の食事は、制限でなく選択の食事です。家族そろって理解をし、献立の工夫をして下さい。また、周囲の人達の理解と協力を得ることも大切です。

## 王さまのくらにでてきたたべもの

1のくら	米 ごはん パン スパゲッティ そば うどん もち さつまいも じゃがいも *とうもろこし *グリーンピース *そら豆 *かぼちゃ こむぎ粉
2のくら	りんご ぶどう バナナ いちご みかん いちじく なし
3のくら	鶏卵 牛肉 豚肉 とり肉 ハム さかな いか かに 貝 とうふ チーズ
4のくら	牛乳 ヨーグルト 無糖練乳 脱脂粉乳
5のくら	バター サラダ油 マヨネーズ ベーコン 生クリーム ピーナッツ
6のくら	ピーマン にんじん ほうれん草 ブロッ コリー トマト かぶ なす きゅうり だいこん セロリー レタス キャベツ しいたけ わかめ

\* 印は少量の場合は糖質のやや多い野菜として6のくらに入れてよい。