

**チョイと見ただけでは分からない**  
**「食事療法に便利な 食品成分早見表」は、献立作成の強い味方です。**

### 食品成分表とは

- 食品成分表（日本食品標準成分表）には、食品の食べられる部分（可食部）100gに含まれる栄養素量が示されています。
- レストランや給食施設などで提供される料理や食品に表示される栄養成分は、食品成分表を基に計算されますし、食品に関する情報源として用いられるなど、私たちにとって身近な存在です。
- しかし、掲載される食品数は1,878点、成分項目も50あり、少し使いづらいところがあります。また、食品の使用量から栄養素量を算出するのも、なかなか面倒な作業です。

### 食品交換表とは

- 食事療法が広く知られている疾患には、糖尿病や糖尿病腎症、腎臓病、脂質代謝異常などがあります。
- これらの患者さんには、食品交換表を用いて、日々の食生活を管理している方が多くいらっしゃいます。
- 食品交換表は、一定のエネルギー単位（80kcal）で食品を区分けした換算方法として用いられ、各栄養素の含有量まで載せていないため、どうしてもバランスをとるのが難しく、情報源としての食品成分表を理解していないと混乱が生じることがあります。

**「だったら最初から内容を整理した食品成分表を使えばいいじゃない！」**  
**と生まれたのがこの「食品成分早見表」**

- **掲載する食品**を日常的に**使用される頻度の高いもの**に整理しました。
- 掲載する**成分項目**は、食事療法を行う上で**最低限必要なものに整理**し、計算の負担を軽減。（ビタミン類は、経験値から概ね充足できるため本書では省略しました。）
- 可食部分100gを得るために必要な本体の目安量を備考欄に記載。
- 計算の手間を省くために、常用量にあわせた**分量別（5g・10g～50gなど）の栄養成分値**を掲載。
- **エネルギー量 80kcal・100kcal に相当する分量**を示しました。エネルギー調整や1単位=80kcalによる計算時に役立ちます。
- たんぱく質調整に便利のように、**たんぱく質量 3g・5g・8g に相当する分量**を示しました。

- 併せて、食塩 1g 相当量の分量も掲載。
- 食事療法で見落としがちな間食。菓子類の項目ではエネルギー80・100kcal 相当量や、たんぱく質 1g 相当の分量を示しました。
  
- 更に、これらの情報を活用して献立を作成するためのノウハウを分かりやすく解説。
  - \* 献立作成の基礎知識と作成の手順を具体的に説明しています。
  - \* エネルギー、たんぱく質、脂質の必要量の算出方法を学べます。
  - \* 1日に摂る食材のそれぞれの分量はどの位必要か（食品構成）を学べます。
  - \* 「一般食・糖尿病食の食品構成・栄養素摂取量」を例にとって、献立の組み立て方を紹介します。
- 応用編として、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病（腎不全保存期、血液透析導入後を含む）の治療食献立の立て方を説明しました。