

【 妊娠糖尿病 5 回食 】

2020.08.01更新

- 1) 5回食の食札を用意する。
- 2) カロリーの調整を主食で行う。

エネルギー指示	ご飯の量
1 2 0 0 Kcal	ご飯 8 0 g
1 3 0 0 Kcal	ご飯 1 0 0 g
1 4 0 0 Kcal	ご飯 1 1 0 g
1 5 0 0 Kcal	ご飯 1 2 5 g
1 6 0 0 Kcal	ご飯 1 5 0 g
1 7 0 0 Kcal	ご飯 1 5 0 g
1 8 0 0 Kcal	ご飯 1 7 0 g

《 5回食の内容 》 10時と15時に間食を提供。

10時の間食			15時の間食		
【2単位分】			【2単位分】		
牛乳	1本	135kcal	食パン（8枚切り）	1枚（40g）	119kcal
果物	0.5単位分	40kcal	低カロリージャム	1個	20kcal
			麦茶	1本	
			果物	0.5単位分	40kcal
合計		175kcal	合計		179kcal

- ※ 朝食に付く牛乳と食事に付く果物類を間食に当てることとする。
- ※ 朝食がパンの場合は、内容を検討することとする。