

『わかりやすい肝型糖原病食事療法』

参考資料

- | | |
|------|-------------------------------|
| 表 6 | 糖原病用登録特殊ミルク |
| 表 7 | とうもろこしでんぷん（コーンスターチ）とスキムミルク成分表 |
| 表 8 | 制限糖質を使用していない甘味料 －低エネルギー甘味料 |
| 表 9 | 制限糖質を使用していない甘味料 －麦芽糖使用の製品 |
| 表 10 | 制限糖質を使用していない甘味料 －ブドウ糖 |
| 表 11 | カルシウム（Ca）を多く含む食品 |
| 表 12 | 鉄分（Fe）を多く含む食品 |

糖原病用登録特殊ミルク

平成 25 年 12 月 1 日現在

表 6

(製品 100g 中)

品名 及び 記号	明治糖原病用 フォーミュラ (乳たんぱく 質・昼間用)	明治糖原病用 フォーミュラ (乳たんぱく 質・夜間用)	明治糖原病用 フォーミュラ (大豆たんぱ く質・昼間用)	明治糖原病用 フォーミュラ (大豆たんぱ く質・夜間用)
	GSD-D	GSD-N	8007	8009
エネルギー (kcal)	428	384	428	384
たんぱく質(g)	16.2*	9.6*	16.2*	9.6*
脂 質(g)	9.5	0**	9.5	0**
炭水化物(g)	69.5	86.4	69.5	86.4
可溶性多糖類 (g)	44.5	61.4	44.5	61.4
ブドウ糖(g)	25.0	25.0	25.0	25.0
カルシウム (mg)	440	260	440	260
鉄 (mg)	6	6	6	6
備 考	*乳たんぱく質	*乳たんぱく質 **夜間用は、 エネルギー補給 が目的(脂肪を 含まない)	*分離大豆たん ぱく質	*分離大豆たん ぱく質 **夜間用は、 エネルギー補給 が目的(脂肪を 含まない)

糖原病用ミルクは、たんぱく源の違いにより 2 種類あります。たんぱく質は、GSD-D, GSD-N は牛乳たんぱく質由来の乳カゼインであり、8007, 8009 は大豆たんぱく質です。他はほぼ同じ組成です。下痢などの問題で選択するようになっていきます。

詳細な成分値は、『特殊ミルク情報』及び特殊ミルク事務局のホームページをご覧ください。
○登録特殊ミルク成分表：

http://www.boshiaiikukai.jp/img/milk/touroku_milkseibun.pdf

○特殊ミルク入手方法：<http://www.boshiaiikukai.jp/milk03.html>
「特殊ミルク供給申請書」(医療機関から特殊ミルク事務局に申請)を掲載しています。

表 7 とうもろこしでんぷん（コーンスターチ）とスキムミルク成分表

(100g 中)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
とうもろこしでん粉 corn starch	354	0.1	0.7	86.3	3	0.3
スキムミルク (脱脂粉乳) skim milk powder	359	34.0	1.0	53.3	1,100	0.5

「日本食品標準成分表 2010」より

制限糖質を使用していない甘味料

平成 25 年 12 月 1 日現在

表 8

<低エネルギー甘味料>

(100g 中)

製品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	備 考
<p>パルスweet®カロリーゼロ※</p> <p>ー甘味主成分 アスパルテームー</p> <p>(顆粒タイプ) (液体タイプ)</p>	<p>2.0 2.0</p>	<p>0.4 0.3</p>	<p>0.0 0.0</p>	<p>99.6 10.2</p>	<p>販売元：味の素㈱</p> <p>問い合わせ先： TCI「パルスweet」事務局 Tel.03-3518-2395 炭水化物：糖アルコール（エリスリトール） 甘味度：砂糖の約 3 倍 加熱可 (2003 年 8 月改訂)</p>
<p>ラカントS***</p> <p>ー甘味主成分 ラカンカエキスー</p>	<p>0</p>	<p>0.1</p>	<p>0.0</p>	<p>99.5</p>	<p>販売元：サラヤ㈱</p> <p>問い合わせ先： Tel. 0120-40-3636 炭水化物：糖アルコール（エリスリトール） 甘味度：砂糖とほぼ同じ 加熱可</p>
<p>マービー</p> <p>(顆粒タイプ) 粉末 300 (液体タイプ) 液状 620</p>	<p>200 165</p>	<p>0 0</p>	<p>0.0 0.0</p>	<p>100.0 75.0</p>	<p>販売元：H+B ライフサイエンス</p> <p>問い合わせ先： Tel. 0120-810-610 炭水化物：糖アルコール（マルチトール） 甘味料：還元麦芽糖 100% 甘味度：砂糖の 80% 加熱可</p>

エリスリトールのアレルギーについて：

※エリスリトールのアレルギーについて：

極めてまれな症状ですが、エリスリトール摂取によってアレルギーの症状が認められたことが報告されています。

1999年アレルギー事例が報告されたことを受け、世界的な専門家グループによる検討が行われ、アレルギー反応を引き起こすことがあり得ると結論が出ております。また、学術発表も行われており、当時の厚生省（現厚生労働省）に報告済です。

しかし、食品アレルギーを引き起こす可能性のある食品・素材が多数ある中で、小麦・大豆・卵等の食品と比較すると発生頻度は非常に低いと考えられます。

<食物アレルギーの発生頻度>

食品：発生頻度（推定値）

エリスリトール：1件未満/百万人

小麦：800件/百万人

大豆：1,800件/百万人

卵：26,000/百万人

※※エリスリトールのアレルギー性について：

ごく低頻度ではありますが、エリスリトールはヒトにアレルギー反応を起こすことがあります。その頻度は卵・魚介類の数万分の一、大豆・ピーナッツ・小麦に比較して数千分の1であるとされています。詳しくは、<http://www.mfc.co.jp/topics/pdf/20130514.pdf> をご参照下さい。

表 9

＜麦芽糖使用の製品＞

平成 25 年 12 月 1 日現在

(100g 中)

製品名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	備 考
滋養糖	386	0	0	96.4	販売元：和光堂(株) 問い合わせ先： お客様相談室 Tel 0120-88-9283 炭水化物：麦芽水あめ

表 10

＜ブドウ糖＞

(100g 中)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	備 考
ぶどう糖	335	0.0	0.0	91.0	(局方) しょ糖より甘味が少ない。 甘味度：しょ糖 100 とした場合 ブドウ糖 74

表示を確認して、糖や脂肪を多く含む食品は避けましょう。他にカルシウムや鉄分補助食品が多数販売されております。食品の目安量は、個人によって、また包装形態は地方によっても異なります、参考値としてお使い下さい。

カルシウム（Ca）を多く含む食品

表 11

食品群	食品名	重量 (g)	カルシウム (mg)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	目安量
豆製品	木綿豆腐	150	180	108	9.9	6.3	2.4	1/2 丁
	がんもどき	50	135	114	7.7	8.9	0.8	中 1 個
	凍り豆腐（高野豆腐）	20	132	106	9.9	6.6	1.1	1 個
	生揚げ	50	120	75	5.4	5.7	0.5	中 1/2 個
種実類	炒りごま	3	36	18	0.6	1.6	0.6	小さじ 1 杯
野菜類	きょうな	80	168	18	1.8	0.1	3.8	煮物 1 人分
	モロヘイヤ	60	156	23	2.9	0.3	3.8	浸し 1 人分
	かぶ（葉）	60	150	12	1.4	0.1	2.3	煮物 1 人分
	こまつな	60	102	8	0.9	0.1	1.4	浸し 1 人分
	葉だいこん（葉）	40	68	7	0.8	0.1	1.3	漬物 1 人分
藻類	ひじき（乾）	5	70	7	0.5	0.1	2.8	
	カットわかめ	3	25	4	0.5	0.1	1.3	
魚介類	どじょう	50	550	40	8.1	0.6	0.0	柳川鍋 1 人分
	わかさぎ	40	180	31	5.8	0.7	0.0	唐揚げ 1 人分
	うるめいわし・丸干し	20	114	48	9.0	1.0	0.1	
	しらす干し（半乾燥品）	10	52	21	4.1	0.4	0.1	大きじ 2 杯
	プロセスチーズ	20	126	68	4.5	5.2	0.3	スライ 1 枚
乳製品	脱脂粉乳（スキムミルク）	5	55	18	1.7	0.1	2.7	大きじ 1 杯

鉄 (Fe) を多く含む食品

表 12

食品群	食品名	重量 (g)	鉄 (mg)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	目安量
穀類	ポップコーン	50	2.2	242	5.1	11.4	29.8	1人分
	オートミール	20	0.8	76	2.7	1.1	13.8	
	だいず(乾)	30	2.8	125	10.6	5.7	8.5	煮豆1人分
豆	調製豆乳	200	2.4	128	6.4	7.2	9.6	
豆製品	生揚げ	50	1.3	75	5.4	5.7	0.5	中1/2個
	絹ごし豆腐	150	1.2	84	7.4	4.5	3.0	1/2丁
種実類	炒りごま	3	0.3	18	0.6	1.6	0.6	小さじ1杯
野菜類	ほうれんそう	80	1.6	16	1.8	0.3	2.5	浸し1人分
	こまつな	80	2.2	11	1.2	0.2	1.9	浸し1人分
	ひじき(乾)	5	2.8	7	0.5	0.1	2.8	
藻類	あおのり(素干し)	0.3	0.2	0	0.1	0.0	0.2	
	焼きのり	1	0.1	2	0.4	0.0	0.4	1袋
	カットわかめ	3	0.2	4	0.5	0.1	1.3	
魚介類	どじょう	50	2.8	40	8.1	0.6	0.0	柳川鍋1人分
	あさり・つくだ煮	10	1.9	23	2.1	0.2	3.0	
	あさり	40	1.5	12	2.4	0.1	0.2	貝殻つき100g
	かき	75	1.4	45	5.0	1.1	3.5	むき身中5粒
	しじみ	25	1.3	13	1.4	0.3	1.1	貝殻つき100g
	きはだまぐろ(切り身)	60	1.2	64	14.6	0.2	0.0	刺身1人分
	はまぐり・つくだ煮	10	0.7	22	2.7	0.3	2.1	
	かつお(角煮)	10	0.6	22	3.1	0.2	2.1	
肉類	ぶたレバー	20	2.6	26	4.1	0.7	0.5	焼肉用1枚
	(レバー) とりレバー	20	1.8	22	3.8	0.6	0.1	
	うしレバー	20	0.8	26	3.9	0.7	0.7	焼肉用1枚
卵類	鶏卵(卵黄)	20	1.2	77	3.3	6.7	0.0	中1個分