

奈良 和歌山  
柿  
1個180g(可食部) 113kcal

奈良  
柿の葉寿司(さけ・さば)  
2個 ごはん60g 158kcal

滋賀  
こあゆのあめだき  
1食分40g 78kcal

京都  
にしんなす  
1食分200g 199kcal

大阪  
串カツ(えび)  
1本35g 105kcal

兵庫  
丹波の黒豆(煮豆)  
20g 53kcal

兵庫  
ひねポン(ひね鶏ポン酢あえ)  
1食分鶏モモ肉(焼き)100g 239kcal

京都  
湯豆腐(豆腐のみ)  
1丁300g 168kcal

和歌山  
高野豆腐の煮物  
1個(煮汁込み)100g 86kcal

糖質 26.1g

糖質 26g

糖質 12g

糖質 12g

糖質 8g

糖質 6g

糖質 3g

糖質 2.7g

糖質 2g

さば、さけなどの魚の切り身を酢飯にのせ、奈良の大和・吉野地方の特産である柿の葉で包んだ押し寿司です。

奈良

豆腐を凍結乾燥させたもの。保存のきく高野豆腐は精進料理には欠かせない食材の一つで、高野山で多く作られたことが名前の由来といわれています。

和歌山

### “ベジタブルファースト”を実践しよう!

食べる順番を意識することで、急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。最初に野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維が、ごはんやパンなどに含まれる糖質を包み込み、小腸での糖質の吸収が抑えられるため、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。

### おやつは昼間に控えめの量を

砂糖や小麦粉を多く使ったお菓子は糖質もカロリーもたっぷり。食べたい時は、エネルギー消費量が盛んな昼間、ランチ後のデザートとして控えめの量をいただくようにしましょう。

各栄養素の算出方法は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告の「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に準じています。食品成分表に記載のない食品については、それに近いと考えられるレシピや市販食品のデータを基に算出しています。

栄養計算: 田中由美(管理栄養士) イラスト: 神田ゆみこ

# 糖質が見える!

大阪・京都・兵庫・奈良・和歌山・滋賀

ひと目で分かる、地域の食事と糖質のこと。



## 糖質って何?

「糖質」とは、三大栄養素の1つである「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。穀物・いも類に多く含まれ、体や脳の活動エネルギー源となります。しかし糖質を摂り過ぎると血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の濃度)が急上昇し、過剰となった糖質を中性脂肪に変えて体内にため込むため、肥満の原因となります。適切な摂取を心がけることが大切です。

本冊子では食品に含まれる糖質量の目安として、**1個 = 糖質4g**として換算しています。



甘辛く煮込んだ牛すじ肉とこんにゃくを絡めた焼きそば。作る時はチンゲンサイなどの野菜をプラスして麺を減らすと、満足感はそのままで糖質の量を抑えられます。

兵庫 ぼっかけ焼きそば  
糖質

69g



だしをメインにしたあっさり味のつゆが特徴で、しょうゆがきいた関東のきつねうどんより糖質は低め。

大阪 きつねうどん  
糖質

60g

「アメノイオ」とはびわますの別名。秋の脂の落ちたびわますをおいしく食べるための工夫として炊き込みごはんにしたものです。

大阪 お好み焼き  
(キャベツ・豚ばら肉・いか・小えび)  
1食分420g(小麦粉50g) 674kcal

糖質 59g

大阪 ねぎ焼<sup>®</sup>  
(ねぎ・こんにゃく・牛すじ肉・長いも)  
1食分320g(小麦粉40g) 378kcal

糖質 50g

大阪 たこ焼き  
6個250g(小麦粉50g) 605kcal

糖質 85g

兵庫 明石焼き  
10個250g(小麦粉15g) 268kcal

糖質 28g

使う小麦粉が少ない分、糖質は明石焼きのほうが低いです。たこ焼きを食べる時はソースを控えめにするとう糖質オフに。

大阪のたこ焼きのルーツだといわれています。具材はタコのみ。だしにつけていただきます。

関西の粉もん文化

「粉もん」は、小麦粉などの粉を主材料とした料理の総称で、代表的なものにお好み焼きやたこ焼きなどがあります。大阪では「お好み焼きとごはん」、「うどんとかやくごはん」といったように、2つの主食をセットにする食べ方は珍しくありません。しかし、ごはん・パン、麺類、粉もんといった主食は糖質が多く、血糖値を上げやすい食品です。特に血糖値や肥満が気になる人はこうした「重ね食べ」を控え、主食にサラダを1品プラスするなどの工夫を心がけましょう。



滋賀 アメノイオごはん  
糖質

74g



京都 八つ橋(あん入り・生)  
糖質

32.1g

京都 丹後のまつぶた寿司  
1食分 ごはん200g 525kcal

糖質 95g

滋賀 アメノイオごはん  
1食分 ごはん(具入り)250g 380kcal

糖質 74g

兵庫 ぼっかけ焼きそば  
1食分 麺170g 513kcal

糖質 69g

大阪 きつねうどん(関西風)  
1食分 麺250g 379kcal

糖質 60g

京都 八つ橋(あん入り・生)  
2個50g 137kcal

糖質 32.1g

和歌山 梅干し  
1個(可食部)20g 18kcal

糖質 3.8g

奈良 奈良漬  
2切れ10g 22kcal

糖質 3.7g