

糖質が見える!

埼玉・千葉・神奈川

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。

神奈川 げっぺい
月餅
1個80g 278kcal

糖質 50.1g

埼玉 ゼリーフライ
1個190g 256kcal

糖質 18g

埼玉 草加せんべい®
1枚15g 55kcal

糖質 12g

千葉 むれせんべい
1枚15g 44kcal

糖質 10g

神奈川 厚木シロコロ®・ホルモン
(たれを除く)
1食分 豚ホルモン100g 166kcal

糖質 3g

行田市名物!



豆腐のおからにじゃがいもや刻んだ野菜などを加え、小判型にして油で揚げた食べ物。おからなどに食物繊維が多く含まれるため、血糖上昇を緩やかにするのを助けます。

新鮮な豚の大腸を管状のまま、ボイルせずにみそだれにつけて焼いて食べます。軟らかくて脂身に甘みがあるのが特徴です。つけるたれの量によって糖質は変わります。

“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

