

糖質が見える!

北海道・青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島

ひと目で分かる、地域の食事と糖質のこと。



北海道



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。

小麦粉の生地を
引きちぎって入れた
具だくさんの汁物。

岩手 ひつつみ汁(しょうゆ味) 糖質 70g
1食分 ひつつみ100g 513kcal

北海道 とうもろこし(ゆで) 糖質 33g
1本200g(可食部) 190kcal

山形 いも煮(しょうゆ味) 糖質 20g
1食分350g 242kcal

北海道 じゃがいも(蒸し) 糖質 15.1g
1個100g(可食部) 76kcal

北海道 いか刺し 糖質 14.1g
1杯300g(可食部) 228kcal

タラのあら汁

青森 じゃっぱ汁(みそ味) 糖質 14g
丼サイズ1食分300g 268kcal

北海道



福島 こづゆ 糖質 9g
1食分120g 64kcal

干し貝柱のだしで
にんじんやさといも
などを煮込んだ汁物。

宮城 牛タン 糖質 0.2g
3枚(6切れ)120g 382kcal

“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

