

糖質が見える!

栃木・茨城・群馬・山梨・長野・新潟

栃木 宇都宮餃子®
6個120g 234kcal

糖質 25.6g



新潟 のっぺい汁
400g 180kcal

糖質 20g

さともやにんじん、
ごぼう、しいたけ、鶏肉
などをしょうゆとだし
で煮た汁物。

茨城 干しいも
1枚20g 55kcal

糖質 12.5g

栃木 しもつかれ
1食分300g 206kcal

糖質 15g

鮭の頭と炒った大豆、
にんじんや油揚げ
などを酒粕で煮込み、
だいこんおろしで
あえた郷土料理。

茨城 あんこう鍋
1食分300g 261kcal

糖質 15g

群馬 下仁田ねぎ
1本120g 42kcal

糖質 7.7g

“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



長野

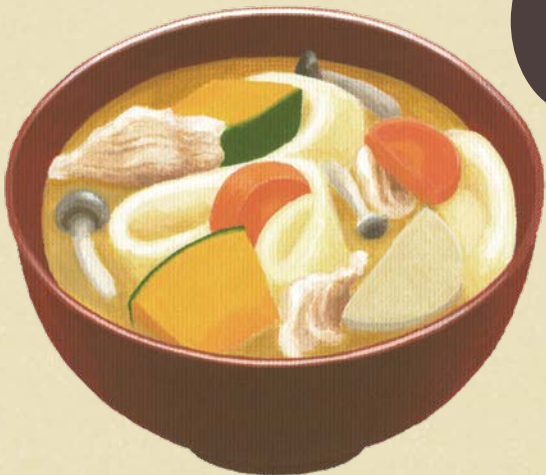
ひと目で分かる、地域の食事と糖質のこと。

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。


かぼちゃを中心とした野菜と太麺と一緒に煮込んだ鍋料理。かぼちゃを少なめにし、葉野菜を増やすと糖質を減らせます。



山梨 ほうとう
糖質 **93g**

茨城 納豆
糖質 **3.1g**

ちなみに納豆ごはんにする、茶碗1杯(ごはん150g)で、糖質量は51.9g増えます。

 = 糖質 51.9g

山梨 ぶどう
1房400g(可食部) 232kcal

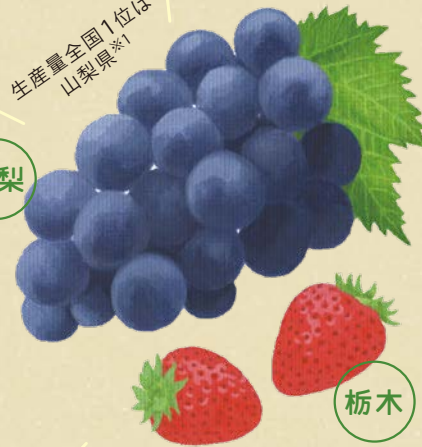
糖質 **57.6g**

栃木 いちご
5個80g 25kcal

糖質 **4.7g**

生産量全国1位は山梨県※1

山梨

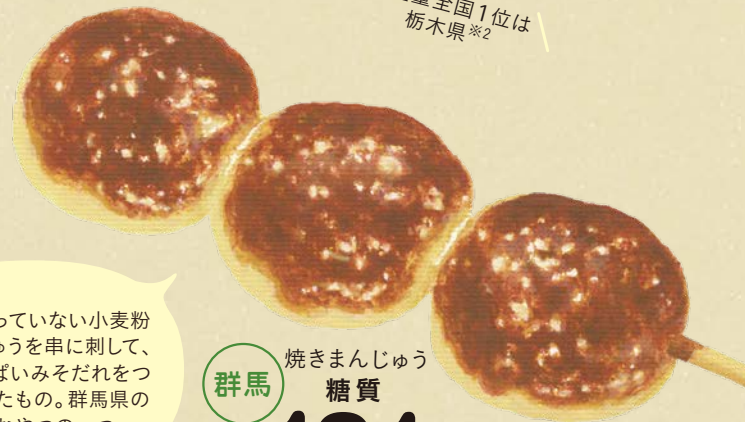


栃木

生産量全国1位は栃木県※2

新潟 笹だんご
糖質

25.4g



群馬

焼きまんじゅう
糖質

101g

中身が入っていない小麦粉のまんじゅうを串に刺して、甘じょっぱいみそだれをつけて焼いたもの。群馬県の代表的なおやつの一つ。

山梨 ほうとう
1食分 麵130g 604kcal

糖質 **93g**

長野 おやき(野沢菜)
1個200g 288kcal

糖質 **41g**

栃木 かんぴょう巻き
1本(20cm)80g 151kcal

糖質 **32g**

茨城 納豆
1パック40g 76kcal

糖質 **3.1g**

群馬 焼きまんじゅう
1串(3個)90g 465kcal

糖質 **101g**

長野 栗かの子
1個80g 200kcal

糖質 **49g**

新潟 笹だんご
1個50g 114kcal

糖質 **25.4g**

※1「令和3年産作物統計」(農林水産省) ※2「令和3年産作物統計」(同)