

みそ仕立て!



大分

食材に小麦粉の平麺(だんご)や根菜類などが入っているので糖質は高め。一緒にごはんを食べる時はほどほどに。

大分 だんご汁
1食分 だんご120g 346kcal

糖質 61g

熊本 タイビーエン 太平燕
1食分 はるさめ(乾)40g 336kcal

糖質 39g

福岡 がめ煮
1食分170g 194kcal

糖質 12g

鶏肉やさといも、にんじん、ごぼうなどをしょうゆ味で煮込んだ料理。別名「筑前煮」。

大分 とり天
5個 鶏もも肉100g 455kcal

糖質 11g

熊本 馬刺し
5切れ60g 61kcal

糖質 1.9g

豚肉や牛肉と比べて糖質量はそれほど変わりませんが、造血に大切な鉄とビタミンB12を多く含むのが特徴です。

宮崎 鹿児島 芋焼酎
カップ酒1本分180ml 259kcal

糖質 0g

“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

LSF-64(2) (JL)
2023年4月改訂

公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済

糖質が見える!

福岡・大分・佐賀・長崎・熊本・宮崎・鹿児島・沖縄



長崎

ひと目で分かる、地域の食事と糖質のこと。

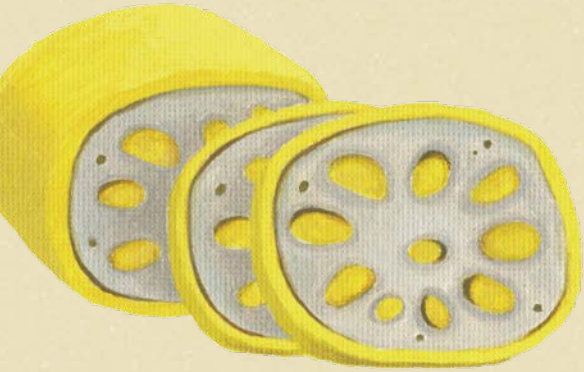


糖質って何?

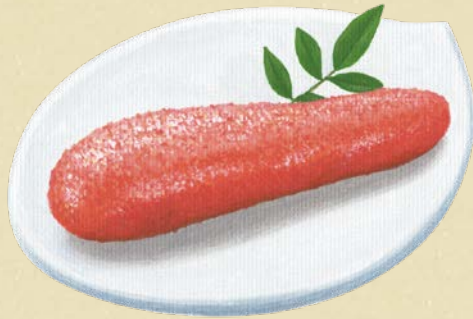
「糖質」とは、三大栄養素の1つである「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。穀物・いも類に多く含まれ、体や脳の活動エネルギー源となります。

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。



熊本 辛子れんこん
糖質
18g



福岡 明太子
糖質
3.3g



佐賀 丸ぼうろ
糖質
44g



沖縄 宮崎 マンゴー
糖質
31.4g

果物は全般的に糖質がやや高めですが、マンゴーは美肌効果があるβカロテンも豊富です。

江戸時代にポルトガル人より伝わったお菓子。

長崎 長崎ちゃんぽん
1食分 ちゃんぽん麺150g
555kcal

沖縄 ソーキそば
1食分 沖縄そば(ゆで)200g
560kcal

福岡 もつ鍋(しめを除く)
550g 701kcal

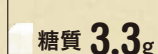
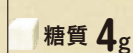
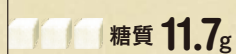
宮崎 チキン南蛮
1食分 鶏もも肉110g 687kcal

熊本 辛子れんこん
2切れ55g 124kcal

鹿児島 さつま揚げ(すり身)
2個80g 108kcal

沖縄 ゴーヤチャンプルー
1食分300g 379kcal

福岡 明太子
片腹50g 61kcal



野菜がたっぷり摂れる麺類。ただし麺類は全般的に糖質が多めなので、気になる人は麺を少なめにするのが◎。

しめの定番であるちゃんぽん麺は、同じ量のごはんと比較すると糖質が多め。しめにする時は、食べ過ぎに注意しましょう。



鹿児島

鹿児島 かるかん
2個160g 362kcal

長崎 カステラ
2切れ100g 313kcal

佐賀 丸ぼうろ
2個65g 217kcal

沖縄 宮崎 マンゴー
1個200g(可食部) 136kcal

シュガーロードのお菓子と砂糖文化

江戸時代、長崎に荷揚げされた砂糖は佐賀、小倉と長崎街道を通り、江戸へと運ばれていったことから、長崎街道は別名「シュガーロード」とも。街道筋では古くから、甘いお菓子が数多く誕生しました。カステラやカステラ巻きなどのお菓子が知られる長崎では、料理やお菓子に砂糖を十分に使っていないことを、「長崎の遠か」と言うことがあり、長崎の食文化において砂糖は特別な存在として受け継がれています。

