

カレーの
激戦区!

カレーライス
1食分 ごはん250g 450kcal
糖質 **102g**

練馬だいこん
1本4kg 696kcal
糖質 **92g**

だいこんの葉は根よりも
ビタミン・ミネラルが多いので、ぜひ葉も料理に
活用しましょう。



にらのチヂミ
1皿分130g (小麦粉・片栗粉計60g)
460kcal
糖質 **48g**

もんじゃ焼き
(キャベツ・きりいか)
1食分320g (小麦粉25g) 232kcal
糖質 **31g**

糖質を少なくするには、餅や
乾燥麺などの具材は避け、
イカやエビといったたんぱ
く質の多いものをチョイス
するとよいでしょう。

おでんの街
として有名!

おでん
(卵・大根・はんぺん・昆布)
4種300g 244kcal
糖質 **26g**

サムギョプサル(肉のみ)
200g 732kcal
糖質 **0.2g**

新大久保といえば、韓国料理。
何人かでシェアできるメニュー
も多いので、糖質やカロリーが
気になる人は、自分の取り分を
少なめにするとよいでしょう。

“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!

東京



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。



深川めし
糖質

65g

江戸時代に漁師町として栄えた深川(現在の江東区)の名物料理。

今ではすっかり身近になった丼や洋食メニューですが、東京の店が発祥とされるものも数多くあります。

中央区日本橋人形町が発祥の地とされています。



人形焼
糖質

22g

お寿司はヘルシーなイメージがありますが、酢飯は糖質が高くなります。シャリを小さめに注文する、先にスティック野菜などをつまんで食物繊維を摂るなど工夫すると、血糖値の上昇を穏やかにするのに役立ちます。

天丼

1食分 ごはん250g 832kcal

糖質 117g

かつ丼

1食分 ごはん250g 1011kcal

糖質 114g

ハヤシライス

1食分 ごはん250g 779kcal

糖質 113g

オムライス

1食分 ごはん150g 658kcal

糖質 74g

【目安】

茶碗1杯分



ごはん 150g
糖質 51.9g

丼1杯分



ごはん 250g
糖質 86.5g

丼など単品メニューの糖質が多めになるのは、主にごはんの量に関係しています。糖質が気になる人は、ごはんを少なめに調整しましょう。

江戸前寿司

10貫分 ごはん190g 569kcal

糖質 78g

深川めし

1食分 ごはん165g 335kcal

糖質 65g

深大寺そば

1食分 そば180g 271kcal

糖質 50g

雷おこし

10個(2cm角サイズ)40g 171kcal

糖質 31.9g

人形焼

1個35g 102kcal

糖質 22g

どじょう鍋

1食分150g 143kcal

糖質 15g

あさりの佃煮

あさり10粒15g 33kcal

糖質 5.4g

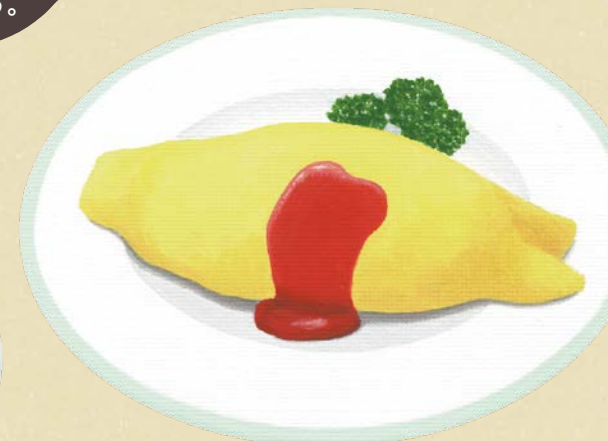
どじょうには、体をつくるのに欠かせないカルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルが豊富です。

調布市にある寺院「深大寺」の周辺で提供されているそば。



天丼
糖質

117g



オムライス
糖質

74g

プラス1品で賢く食べよう

外食やテイクアウトフードなどは一般的に高カロリーのものが多く、糖質量も過剰に摂取しがち。丼などの単品メニューを選ぶ際は、食物繊維が豊富なサラダや惣菜、汁物を1品プラスするようにしましょう。