

糖質が見える!

広島・岡山・山口・鳥取・島根・香川・徳島・愛媛・高知

ひと目で分かる、地域の食卓と糖質のこと。



香川

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。

岡山 マスカット
1房400g(可食部) 232kcal



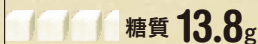
愛媛 みかん
3個240g(可食部) 118kcal



岡山 もも
1個220g(可食部) 84kcal



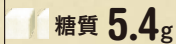
鳥取 なし
1個170g(可食部) 65kcal



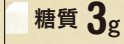
島根 のどくろの煮つけ
1尾140g 273kcal



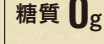
高知 かつおのたたき
(春がつお)
5切れ100g 108kcal



島根 しじみのみそ汁
1食分170g 26kcal



香川 骨付鳥
1本240g 396kcal



岡山

果物は全般的に糖質が多いですが、食物繊維やビタミン類が豊富に含まれています。旬の果物を適量食べるようにしましょう。

肝臓を保護するといわれ、昔から二日酔いの改善に利用されてきたシジミは、アミノ酸の機能が注目されています。またミネラルやビタミン類も豊富。汁には栄養が溶け出しているので、しっかり飲みましょう。塩分が気になる人はみそは控えめにして味の調整を。

“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コンビニ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

