

神奈川 げっぺい
月餅
1個80g 278kcal

埼玉 ゼリーフライ
1個190g 256kcal

埼玉 草加せんべい®
1枚15g 55kcal

千葉 むれせんべい
1枚15g 44kcal

神奈川 厚木シロコロ®・ホルモン
(たれを除く)
1食分 豚ホルモン100g 166kcal

糖質 50.1g

糖質 18g

糖質 12g

糖質 10g

糖質 3g

行田市名物!



埼玉

豆腐のおからにじゃがいもや刻んだ野菜などを加え、小判型にして油で揚げた食べ物。おからなどに食物繊維が多く含まれるため、血糖上昇を緩やかにするのを助けます。

新鮮な豚の大腸を管状のまま、ボイルせずにみそだれにつけて焼いて食べます。軟らかくて脂身に甘みがあるのが特徴です。つけるたれの量によって糖質は変わります。

“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

糖質が見える!

埼玉・千葉・神奈川



神奈川

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。



横浜名物として有名なシューマイ。2016年の購入額は横浜市が全国1位※1。



神奈川 肉まん
糖質 **78g**

中華料理店や小売店がひしめく横浜中華街。具材がぎっしり詰まったビッグサイズの肉まんは、食べ歩きグルメの人気メニューとなっています。



埼玉 わらじかつ丼
糖質 **156g**

川越地方の武蔵野台地で栽培されているさつまいも。焼きいもがヒットした江戸時代、川越いもは最高級品として人気に。



埼玉 川越いも(焼きいも)
糖質 **52g**

さつまいもは腹もちがよく主食としてもおすすめです。茶碗1杯分のごはんと同じ量(150g)で見ると、糖質は同程度ですが、ごはんよりも食物繊維やビタミンCが豊富。快適なお通じにも役立ちます。



千葉 すいか
糖質 **28.5g**



千葉 なし
糖質 **13.8g**

千葉県は全国有数の農業県。なしは全国1位※2、すいかは2位※3の生産を誇ります。

果物は全般的に糖質が多めですが、食物繊維やビタミン類も豊富です。

埼玉 わらじかつ丼
1食分 ごはん300g
豚ロース200g 1589kcal



じゃがいもの天ぷらに甘めのみそだれがかかった、秩父の名物料理。

埼玉 みそポテト
1食分 じゃがいも100g
515kcal



神奈川 三浦だいこん
1本3kg 530kcal



神奈川 肉まん
1個200g 484kcal



埼玉 川越いも(焼きいも)
1本150g(可食部) 227kcal



神奈川 ヨコスカ ネイビー バーガー
YOKOSUKA NAVY BURGER®
(調味料を除く)
1個 パテ227g パンズ60g
718kcal



レタス、トマト、オニオンスライス、170g以上のパテ、白ごまがのっているパンズが特徴。ケチャップやマスタードの調味料は好みでかけます。ケチャップは糖質が多めなので、気になる人は控えめにしましょう。

千葉 すいか
1/8個300g(可食部) 123kcal

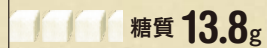


三浦半島特産のだいこん。煮崩れしにくいので、ぶりだいこんやおでんの具などに最適。葉は根よりもビタミン・ミネラルが多いので、ぜひ葉も料理に活用しましょう。

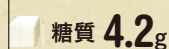
神奈川 シューマイ
小サイズ5個82.5g 158kcal



千葉 なし
1個170g(可食部) 65kcal



千葉 落花生
30粒40g(可食部) 257kcal



※1「2020年家計調査」(総務省統計局) ※2「令和3年産作物統計」(農林水産省) ※3「令和3年産作物統計」(同)