

小麦粉の生地を
引きちぎって入れた
具たくさんの汁物。

岩手 ひつつみ汁(しょうゆ味)
1食分 ひつつみ100g 513kcal 糖質 70g

北海道 とうもろこし(ゆで)
1本200g(可食部) 190kcal 糖質 33g

山形 いも煮(しょうゆ味)
1食分350g 242kcal 糖質 20g

北海道 じゃがいも(蒸し)
1個100g(可食部) 76kcal 糖質 15.1g

北海道 いか刺し
1杯300g(可食部) 228kcal 糖質 14.1g

タラのあら汁

青森 じゃっぱ汁(みそ味)
丼サイズ1食分300g 268kcal 糖質 14g

福島 こづゆ
1食分120g 64kcal 糖質 9g

宮城 牛タン
3枚(6切れ)120g 382kcal 糖質 0.2g

いも類は全般的に糖質が多めですが、いも煮に入れるさといもは、じゃがいもやさつまいもなどよりも糖質やカロリーが低く、カリウムなど栄養素も豊富。内陸地方のレシピは牛肉入りしょうゆ味、庄内地方は豚肉入りみそ味が主流だそう。

北海道



干し貝柱のだしで
にんじんやさといも
などを煮込んだ汁物。

“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!

北海道・青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島



北海道

=



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。

秋田県の有名郷土料理



秋田

きりたんぼ鍋
糖質

66g

きりたんぼは、つぶしたごはんを竹輪状に棒に巻きつけて焼いたもの。2本(120g)分の糖質(55g)は、茶碗1杯分のごはん(150g)とほぼ同じになります。



50杯でかけそば
約4枚分になります。



岩手

わんこそば
糖質

184g

岩手

わんこそば(そばのみ)
50杯750g 975kcal

糖質 184g

宮城

はらこ飯
1食分 ごはん300g 691kcal

糖質 118g

北海道

うに丼
1食分 ごはん250g 500kcal

糖質 96g

秋田

きりたんぼ鍋
1食分 きりたんぼ2本120g
526kcal

糖質 66g

秋田

横手やきそば®
1食分 麺150g 545kcal

糖質 60g

北海道

野菜のスープカレー
(ごはんを除く)
1食分700g 409kcal

糖質 36g

北海道

ジギスカン(肉とたれ)
1食分 ラム肉120g 523kcal

糖質 30g

福島

いかにんじん
1食分150g 208kcal

糖質 21g

青森

りんご
1個255g(可食部) 135kcal

糖質 31.1g

山形

さくらんぼ
1パック180g(可食部) 115kcal

糖質 25.6g

山形

ラフランス
1個170g(可食部) 82kcal

糖質 15.6g

生産量全国1位は
青森県!*

青森



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。

山形

生産量全国1位は
山形県!*



北海道

うに丼
糖質

96g

秋田県横手市のご当地グルメ。横手で製麺されたゆで麺を、各店オリジナルのだし入りのソースで焼き上げます。



宮城

ずんだ餅
糖質

54g

秋田

バター餅
2個145g 335kcal

糖質 64g

宮城

ずんだ餅
2個もち80g 263kcal

糖質 54g

岩手

南部せんべい(落花生入り)
2枚30g 126kcal

糖質 21g

※「令和3年農林水産統計」(農林水産省)