

愛知 ういろう(白)  
2個 120g 217kcal



岐阜 五平餅  
1本 120g 214kcal



福井 水ようかん  
2切れ120g 202kcal



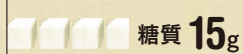
静岡 桜えびのかき揚げ  
1食分 桜えび20g 172kcal



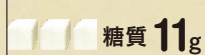
愛知 手羽先(甘辛風味)  
5本120g(可食部) 360kcal



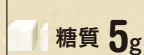
静岡 黒はんぺん(フライ)  
2枚 35g 198kcal



岐阜 栗きんとん  
25g 48kcal



富山 白えびのから揚げ  
1食分 白えび40g 83kcal



福井県で水ようかんの消費が伸びるのは冬場。

静岡でダントツ人気のおでんの具。フライやから揚げなどが定番。ただし、フライは小麦粉を多く使う分、糖質が高めに。

ご当地版 CARBOHYDRATE DATA BOOK LOCAL EDITION

# 糖質が見える!

愛知・岐阜・三重・静岡・石川・富山・福井



ひと目で分かる、地域の食事と糖質のこと。

## “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

愛知

## 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。

金沢発祥の洋食メニュー



石川

ハントンライス  
糖質

100g

オムライスの上に白身魚などのフライをのせて、タルタルソースとケチャップをかけたもの。カロリーや糖質が多いので、半分を1人前として、シェアしながら食べるのがおすすめ。



三重

てこね寿司  
糖質

62g



愛知

みそかつ  
糖質

27g



岐阜

鶏ちゃん  
糖質

15g

岐阜県の山あいには伝わる郷土料理。鶏肉をみそベースのたれに漬け込み、キャベツや玉ねぎ、もやしなどと炒めたもの。

愛知

小倉トースト

食パン1枚(4枚切り) 90g  
602kcal

糖質 101g

石川

ハントンライス

1食分 ごはん200g 1106kcal

糖質 100g

極太うどんと少量の濃厚なつゆが特徴。

三重

伊勢うどん®

1食分 うどん240g 347kcal

糖質 65g

福井

越前おろしそば

1食分 そば200g 356kcal

糖質 65g

愛知

みそ煮込みうどん

1食分 うどん230g 530kcal

糖質 62g

静岡

うな重

1食分 ごはん250g うなぎ160g  
859kcal

糖質 103g

塩漬にしたかぶでぶりの切り身を挟み、麩で漬けた寿司料理。

ごはんを少なめにすると糖質カットになります。

石川

かぶら寿司

1食分 魚60g 479kcal

糖質 78g

三重

てこね寿司

1食分 ごはん150g 418kcal

糖質 62g

愛知

みそかつ

1食分 豚ロース100g 550kcal

糖質 27g

石川

治部煮

1食分100g 237kcal

糖質 24g

富山

ホタルイカの  
辛子酢みそあえ

1食分 ホタルイカ25g 113kcal

糖質 19g

岐阜

鶏ちゃん

1食分230g 395kcal

糖質 15g

ホタルイカにはほとんど糖質はありません。あえ物の場合辛子酢みそを減らすと糖質を抑えられます。

富山

