

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



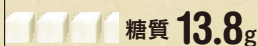
岡山 もも
1個220g(可食部) 84kcal



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。

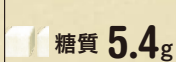
鳥取 なし
1個170g(可食部) 65kcal



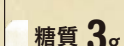
島根 のどくろの煮つけ
1尾140g 273kcal



高知 かつおのたたき(春がつお)
5切れ100g 108kcal

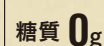


島根 しじみのみそ汁
1食分170g 26kcal



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。

香川 骨付鳥
1本240g 396kcal



“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



広島 お好み焼き
糖質 **110g**

小麦粉を水で溶いて薄く焼いた生地に、大量のせん切りキャベツや麺、肉などの具を重ねて、薄焼き卵で表面を覆って焼き上げます。



山口 瓦そば
糖質 **58g**

熱した瓦の上に茶そばや肉、錦糸卵などの具材をのせたそば料理。温かい麺つゆにつけていただきます。

広島 お好み焼き
1食分600g(麺180g) 894kcal

山口 瓦そば
1食分 そば170g 699kcal

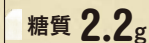
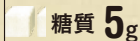
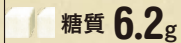
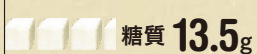
香川 讃岐うどん(ぶっかけ)
1食分 うどん200g 203kcal

広島 牡蠣(生)
4個200g(可食部) 118kcal

鳥取 松葉ガニ
1杯150g(可食部) 98kcal

愛媛 じゃこ天
2個60g 98kcal

山口 ふぐの刺身
12切れ60g 48kcal

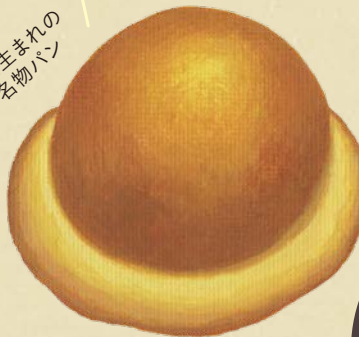


から揚げにすると糖質は増えます。

高松市のうどん(そばも含む)の外食費は全国1位※! 讃岐うどんは麺のコシの強さが特徴で、ざるうどん、釜揚げうどんなど様々なスタイルで食べられています。

※2022年家計調査(総務省統計局)

高知生まれの各物パン



高知 ぼうしパン
糖質 **41g**

丸いパンの周りに広がったカステラ生地が、帽子のつばのように見えることからぼうしパンと呼ばれています。

徳島 なんと金時®(焼きいも)
1本150g(可食部) 227kcal

高知 ぼうしパン
1個90g 305kcal

香川 あん餅雑煮
1食分 餅1個80g 192kcal

広島 もみじ饅頭
1個30g 88kcal



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。

白みそ仕立てのお雑煮で、あん入りの丸餅が入っているのが特徴。あん餅は糖質が高めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

カニ自体にはほとんど糖質はありません。三杯酢をつけて食べると、その分糖質が増えます。

冬の鳥取を代表する味覚!



鳥取 松葉ガニ
糖質 **6.2g**

三杯酢 大さじ2(30g)
糖質 5.4g

6.2g

世界が目目! 香川発の「希少糖」

希少糖はレアシュガーとも呼ばれ、自然界にはほんの少量しか存在しない糖質の一種。近年、香川大学などの研究によって、食後血糖値や体脂肪率の上昇抑制作用のあることが明らかになり、「奇跡の糖」として世界の注目を集めています。カロリーが低く、甘さは砂糖の7割ほど。香川県の産学官プロジェクトが、市販されている果糖を希少糖(D-ブシコース)に変える技術を開発したことから生産量が増え、香川県を中心に希少糖を使ったシロップやお菓子などの商品開発が進んでいます。