



毎号変わるお役立ちコラム

# 糖質量に気をつけて

## “野菜料理の糖質量に要注意！”

●糖質を意外と多く含む食材●



料理の糖質量を

**SUGAR** 砂糖(3g)で例えると...

例えば

砂糖やみりんなどの糖質を多く含む調味料の使い過ぎにも要注意。



糖質量



少

【ポテトサラダ】  
《1食分》  
糖質量 **13.5g**

×4.5本分

【かぼちゃの煮物】  
《1食分》  
糖質量 **23.9g**

×8本分

【きんぴらごぼう】  
《1食分》  
糖質量 **12.5g**

×4本分

糖質量が少ない野菜料理を選ぶなら...

【ほうれん草のおひたし】  
《1食分》  
糖質量 **0.6g**

×0.2本分

【ひじきの煮物】  
《1食分》  
糖質量 **3.5g**

×1本分

【きゅうりとわかめの酢の物】  
《1食分》  
糖質量 **4g**

×1.3本分

同じ野菜料理でも食材や量によって糖質量は大きく変わります。どんな食材が使われているか、確認し上手に選びましょう。

## “良く食べる果物の糖質量は？”



果物には糖質が多く含まれているので食べ過ぎに要注意。しかし、ビタミンや食物繊維などを豊富に含むので適度に取り入れましょう。

りんご	柿	バナナ	キウイフルーツ	みかん
1個 300gあたり	1個 150gあたり	1本 100gあたり	1個 100gあたり	1個 100gあたり
糖質量 (1個当り) <b>39.2g</b>	<b>21.5g</b>	<b>21.4g</b>	<b>11g</b>	<b>11g</b>
砂糖(3g)相当数 <b>×13本分</b>	<b>×7本分</b>	<b>×7本分</b>	<b>×4本分</b>	<b>×4本分</b>
1日の摂取目安※ <b>約1/2個</b>	<b>約1個</b>	<b>約1本</b>	<b>約1.5個</b>	<b>約2個</b>

※糖尿病食事療法のための食品交換表第7版(日本糖尿病学会)より算出。可食部で記載。

果物をつい食べ過ぎてしまいがちな方は!



低カロリーのフルーツゼリーもごさいます!



●参考:『脂質異常症(コレステロールと中性脂肪)最新の食事療法』寺本民生監修(高橋書店)『糖質早分かり』牧野直子監修(女子栄養大学出版)