



糖質ってなに!?

糖尿病の方や血糖値（HbA1c）が高めの方は、「糖質をとり過ぎないようにしましょう！」などと言われることはありませんか？「糖質」ってよく聞くけど、「炭水化物と何が違うの？」「よく分からない」という方も多いのではないのでしょうか。今回は、糖質とは何か、糖質の多い食品、糖質を控える食事選びのコツなどをご紹介します。

◆糖質とは…

糖質は、三大栄養素の炭水化物に含まれ、食べた後に血糖値が上がります。また、脳や体を動かすエネルギー源にもなりますが、使われずに余った分は、脂肪として蓄えられるため、体重増加につながることもあります。

糖質 = 炭水化物 - 食物繊維



◆糖質の多い食品・少ない食品

	糖質の多い食品	糖質の少ない食品
主食	米（ご飯・粥・餅）、パン、麺類	
主菜		肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品
副菜	かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、芋類、小豆、そら豆、甘い煮豆	きのこ類、海藻類、こんにゃく、野菜（糖質の多い食品を除く）
その他	果物、ドライフルーツ、栗	チーズ、アボカド、ナッツ類
調味料	砂糖、はちみつ、白みそ、ケチャップ	マヨネーズ、バター、酢
お酒	ビール、日本酒	ウイスキー、焼酎

◆糖質を控える

食事選びのコツ

糖質多め



- ① 丼ぶりのご飯は1杯約280gと多い分、糖質も多め。丼ぶりではなく、「ご飯とおかず」の定食の形にする。
- ② かぼちゃは糖質が多いため、糖質の少ないほうれん草に変更。
- ③ みそ汁の具のじゃがいもは糖質が多いため、糖質の少ない野菜やきのこ類に変更。



野菜や海藻類、きのこ類から食べるようにしましょう。糖質の急な吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。



糖質少なめ



★簡単朝食レシピ★ ポテサラ風おからサラダ



エネルギー：248 kcal
 炭水化物：14.3 g
 糖質：5.0 g
 食塩相当量：0.5 g

【材料】(2人分)
 おから・・・150g
 ツナ缶・・・小1缶(70g)
 (ノンオイル)
 きゅうり・・・1/2本
 玉ねぎ・・・1/4個
 マヨネーズ・・・大さじ3
 塩・・・少々
 コショウ・・・少々

【作り方】

- ① 耐熱皿におからを広げ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600W約2分加熱し、ラップをはずし粗熱をとる。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩少々ふってもみこみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしぼる。
- ④ ツナ缶の汁をきってボウルに入れ、①、②、③とマヨネーズ、塩、コショウを加えて混ぜる。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

