

# 冬

## 12、1月号

# 栄養だより

### vol.15

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2015年12月)

ご好評により「栄養だより」は  
季刊から隔月発行に変わります



### テーマ:冬の誘惑にご注意!!



## クリスマスケーキは、どれにする？

### ケーキの種類でこれだけ違う糖質量！



チーズケーキ  
418kcal  
糖質30.6g



ショートケーキ  
378kcal  
糖質51.8g



モンブラン  
286kcal  
糖質36.7g



チョコケーキ  
322kcal  
糖質26.3g



ティラミス  
398kcal  
糖質35.2g



アップルパイ  
562kcal  
糖質60.5g

ケーキを食べたら、次の食事量は見直しましょう♪  
1回に食べる量を少なくすることも大切です

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。



## 餅は血糖値が上がりやすい！食べ過ぎ注意

お米(うるち米)や餅(もち米)などの「でんぷん」は、ぶどう糖□が連なった形をしています。連なり方は2種類あり、食感や性質に違いがあります。

### 「アミロペクチン」の方が消化されやすい！

種類	でんぷんの形状	特徴
アミロース		パラパラ 消化がゆっくり
アミロペクチン		もちもち 消化が速い



でんぷんは、  
端から切って  
分解されます！

もち米  
アミロペクチン  
100%

もち米は、お米に比べて消化されやすく  
血糖値が急激に上がりやすい！  
消化が速いので、つい沢山食べてしまう！

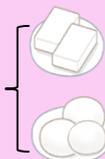


お米(うるち米)には、アミロースが  
含まれるので餅より消化がゆっくり

### お餅(1食)の目安量



いつもご飯150g  
食べている人は…



切り餅(54g)なら、2個  
か  
丸餅(34g)なら、3個