

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



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