



# 栄養だより

vol.46



岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2022年12月)

テーマ:年末年始の食べ過ぎ注意報

## 年末年始、お餅の食べ過ぎに注意!

いつもご飯150gを食べている人は…

切り餅 (54g) なら、2個  
か  
丸餅 (34g) なら、3個  
が目安

## 血糖値が ご飯とお餅、どちらが上がりやすい?

もち米 > お米

アミロペクチン 100%  
アミロース20%  
アミロペクチン80%

アミロース アミロペクチン

端っこが多いので、  
吸収されやすく  
血糖値上がりやすい!

もち米は、お米より  
血糖値が急激に上がりやすい!

## みかんは1日2個まで

1日当たりの目安量

※この中から、どれか1種類

自分の手の『こぶし大』が1回量の目安

りんごなら 半分    バナナなら 1本    みかんなら 2個

例)1日の中で、みかんと、バナナを食べるのなら…

みかん1個 + バナナ半分

●箱買いは避ける  
●頂きものは、おすそわけ  
又は、皮を剥いて冷凍へ

◎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。