

おせち料理の糖質量について



お正月といえばおせち料理はつきものですね。おせち料理に出てくる料理の糖質量ってどれくらいかご存知ですか？「一年の計は元旦にあり」と言われるように「一年の健康は元旦にあり」と考えて今年はお正月から健康に気を付けていきましょう。各家庭により味付けに多少違いはありますが参考にしてみてください。



栗きんとん(50g) 糖質 26.7g



お餅1個(50g) 糖質 25g



伊達巻(2切)糖質 11g

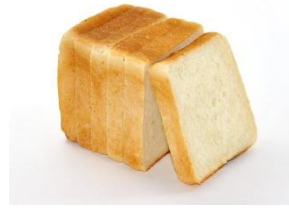


黒豆(20g) 糖質 11g

これらのおせち料理を普段の主食と比べると次のようになります。



ご飯1膳(150g) 糖質 55.6g



食パン(5枚切り1枚) 糖質 33.62g



そうめん1束(100g) 糖質 69.7g

少量でも意外と糖質量の多いおせち料理。正月は血糖値が上がる傾向にあり HbA1c が悪くなりがちな時期ですが、せっかくのおせち料理！ 食べないわけにいかないときには、比較的糖質が少ない魚介類などをお勧めします。ただし、糖質0ではありませんので食べすぎには注意です。



紅白なます(30g) 糖質 9g



田作り(30g) 糖質 9.1g



昆布巻き(1本) 糖質 8.4g



数の子(38g) 糖質 2.4g

糖質の量を調整しながら楽しいお正月を過ごしましょう。

