

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違いはありますがご参考に。お正月は糖質が増える時期ですが、多くても**1食 80g**までにしましょう。糖質の多いものを食べるときは主食を減らしましょう。ざっくりだと「**切り餅 2個で米 1膳**」で置き換えて食べましょう。ただし餅はサイズが色々あるので注意しましょう。

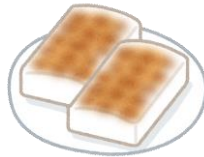
糖質多



千し柿(35g)糖質 22.9g



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

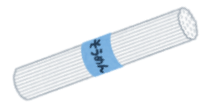
これらのおせち料理を普段の主食と比べると次のようになります。



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。

糖質少



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

健康的な食事は**1食の糖質量が 40-80g 程度**と考えます。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。

