

おせち料理の糖質量の目安

今回のクリニック通信はお正月号！

代表的なおせち料理のそれぞれの糖質量を紹介します。

クリニック通信 Vol.21 号も参考にしてください。

青杓・・・糖質 5g 未満 少し多めに食べても OK
 黒杓・・・糖質 5g 以上 9g 未満 1人前までに
 オレンジ杓・糖質 10g 以上 20g 未満 量を抑えて
 赤杓・・・糖質 20g 以上 半分ほど減らして



💡 其他のお正月によく食べるものはこちら



お餅 1個(50g) 糖質 25g



雑煮(1杯) 糖質 27.3g



ぜんざい(1杯) 糖質 74.6g

いかがでしょうか？ このイラストのようなおせちを 1人前食べると、糖質量は合計 100g、ご飯約 270g 相当分の糖質が入っていることになります。おせちと合わせて主食や雑煮などを食べると、糖質摂取量がかかなり多いことに・・・

料理によって糖質量に大きな差があるおせち料理。お正月におせち料理を食べる際には、料理ごとに食べる量にそれぞれ気を付けてお正月を楽しみましょう。



文責 管理栄養士 早川
糖尿病専門医 高部