

## 糖質を意識してみましょう

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

糖質は大切な  
エネルギー源！

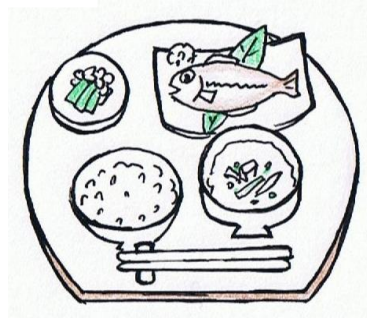
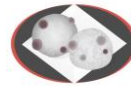
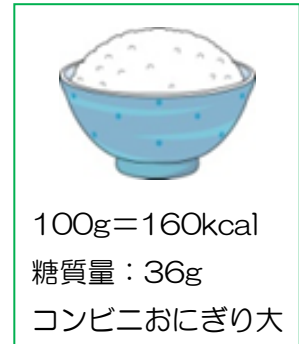
「糖質」 ≠ 「太る」  
とり過ぎが大きな要因です

- ・単糖類・ ・ぶどう糖(穀物、果物等)、果糖(果物等)
- ・二糖類・ ・ショ糖(砂糖)など
- ・多糖類・ ・でんぷん(米、小麦粉、いも類、豆類)
- ・糖アルコール・ ・キシリトール(ガムなど)

### ★糖質摂取チェック

- ・ご飯は大盛りかおかわりが普通
- ・朝食をパンだけですませがち
- ・昼食をおにぎりだけ、余ったご飯だけですませがち
- ・甘い果物が好きで、ついついたくさん食べる
- ・麺定食をよく食べる(うどん、そば+ご飯、すしなど、ラーメン+チャーハン等)
- ・パスタとパンのセットをよく食べる
- ・回転ずしに行くといつもよりたくさん食べる
- ・ランチにデザート付を選ぶことが多い
- ・おやつにまんじゅう、せんべいなどを食べることが多い
- ・菓子パンはおやつだ！
- ・いも類が好きでよく食べる。
- ・フルーツ 100%ジュースをよく飲む。

思い当たることが  
多ければ、糖質摂取  
は多いです



定食スタイルで栄養バランスを整えて

【主食 1 品 + 主菜 1 品 + 副菜 2 品】

### 甘いものはよく考えて食べましょう

- ・小麦粉や砂糖が少なく“小ぶりのもの”を
- ・酸味のある果物、乳製品と組み合わせて
- ・ゆっくり味わっていただきます



#### ★ショートケーキを二人で 1 個にする工夫

半分に切って大きめの皿に盛り、余白には季節のフルーツを添えて満足感アップを

#### ★チーズケーキを選ぶとき

バイクドチーズケーキは小麦粉を使用しているため糖質が多く、レアタイプは小麦粉不使用なので糖質が少なくなります。

#### ★和菓子の選び方の工夫

小さいサイズを選べば小麦粉も砂糖も少なく、糖質控えめになります。