

お食事マニュアル

おもち編

餅のカロリーと糖質量に要注意！

クイズ

茶碗1杯のごはん（白米150g）のエネルギー量に最も近いのは、何個の角もちでしょう？
（角もち1個は55g）

（答えは最終ページ）

① 1個



② 2個



③ 3個



食事のポイント



ここが
ポイント

- お餅の原料はご飯と同じお米（もち米）です。
- ご飯の代わりとして食べるようにしましょう。



ごはん

または



お餅

ただし・・・

- おもちは糖質を多く含むため、血糖値をすばやく上昇させます。
- 先におかず（特に野菜）を食べるのがおすすめです。



先におかず



あとからお餅

食事のポイント



雑煮

- 野菜と一緒に摂取できるのでおすすめの食べ方です。
- 具たくさんにし、汁は控えめにしましょう。



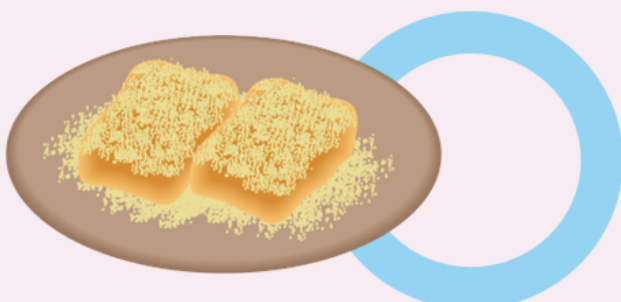
磯辺焼き

- 海苔には、糖やコレステロールの吸収を抑える食物繊維を多く含みます。
- 醤油の量は少しにし、海苔の風味を楽しみましょう。



きなこもち

- きなこにも食物繊維が含まれます。
- ただし、砂糖を混ぜると血糖値が上がりやすくなりますので、量に注意しましょう。



あんこ

- あんこは糖質を多く含み、カロリーも高めです。
- つぶあん40g（約大さじ2杯）を追加するとエネルギー量は約100kcal、糖質量は約20g増えます。



クイズの答え

正解

② 2個



解説

茶碗1杯のごはん（白米）150gは
252kcal（糖質53.7g）、
角もち1個（55g）は129kcal（糖質27.6g）
角もち2個（110g）は258kcal（糖質55.2g）
角もち3個（165g）は387kcal（糖質82.8g）です。



糖質27.6g