

炭水化物の多い食品について



芋類、豆類、とうもろこし、かぼちゃ等は炭水化物が多い食品なので、ご飯と同じ分類になります。

おかずで食べる時は、主食の量を減らすようにしましょう。

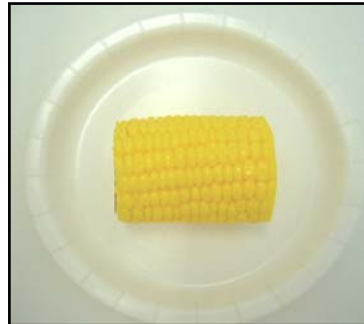
●下記の食品の量は、ご飯と同じ 80kcal です。

※お皿 直径 17 cm



ご飯 (50 g) 80kcal

○炭水化物の多い野菜



とうもろこし (芯込み) 180 g 西洋かぼちゃ (皮付き) 90 g
(横 7 cm)

同じ仲間!

○芋類



じゃがいも (皮付き) 120 g



里芋 (皮付き) 170 g

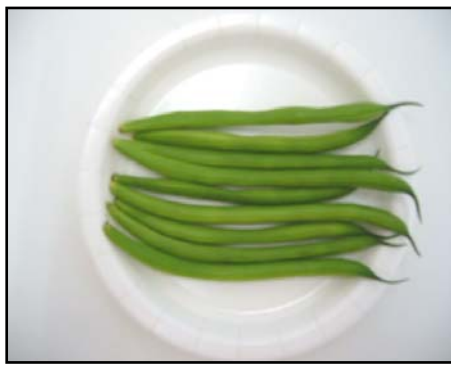


山芋 (皮付き) 80 g

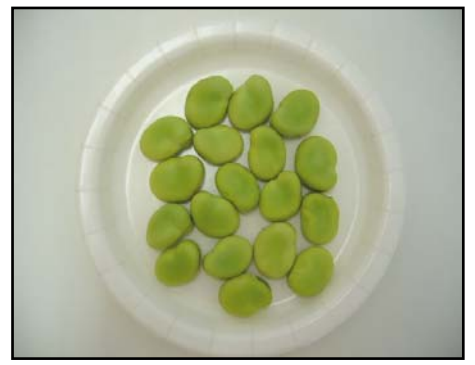
○豆類



小豆 (茹で) 60 g



いんげん 60 g



そらまめ (皮付き) 70 g

炭水化物の多い食品を摂り過ぎると太る原因となり、食後の血糖値が高くなりますので、気をつけて食べましょう。