



栄養だより

皆さん、こんにちは。くぼ薬局の管理栄養士久保です。
10月は、栄養たっぷり蓄えた旬の根菜が楽しめる季節です。食べ過ぎには気をつけて、健康的に楽しみたいですね。10月8日は「糖をはかる日」、今月は糖質との上手な付き合い方を考えてみましょう。



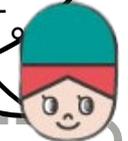
あなたの糖質の適量を考えてみましょう

- 糖質チェック** 糖質の多い食品で何を多くたべているか簡単なチェック。
- あなたの1日糖質必要量** あなたに必要な糖質量をおしえます。
- 糖質食べ方アドバイス** 適量の糖質をとるためのポイントをアドバイス。

糖質チェック

A	丼もの カレーライス	100
	ラーメン ハンバーガー	70
	うどん お好み焼き パスタ	60
	焼きそば そば	50
	白飯 茶わん1杯 カップめん	50
	サンドイッチ 食パン 1枚	30
	シリアル 1杯	30
	柿 1個 バナナ 1本	20
	りんご 1/2個 梨 1/2個	20
	さつまいも 1/2個	20
	キウイ 1個 かぼちゃ 2切	10
	里芋 小2個 れんこん 4cm	10
	じゃが芋 1/2個	10

1日に食べた食品を選んで○付けましょう。
数回食べたものはその回数○をつけます。



B	炭酸ジュース 果物ジュース
	甘酒 菓子パン 和菓子
	洋菓子 スナック菓子1袋
	スポーツドリンク アイス
	缶コーヒー(砂糖入り)
	野菜ジュース
	アルコール
	1日の調味料

*日本食品栄養成分表(八訂)および公表されている市販食品の栄養成分表を参考にしています。

この表の食品は糖質の多く含まれる食品一回量の糖質摂取量を簡易的にまとめたものです。

○をつけた食品の横の数字を合計すると1日分で食べたおおよその糖質摂取量がわかります。

1日の糖質摂取量

g

☑ あなたの1日に必要な糖質量

糖質はエネルギー源として大切。
バランスよくとることがポイント💡

ざっくり早見表で確認しましょう。

活動レベルII（ふつう）の方の1日必要糖質量の目安
仕事や家事でちょこちょこ動くことが多い生活をされている方

年齢	女性	男性
18～49歳	250～300 g	330～390 g
50～64歳	240～290 g	300～360 g
65～74歳	210～260 g	270～330 g
75歳以上	200～240 g	350～300 g

*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」に基づく活動量を参照
*この表は目安です。活動レベルは活動量や体格で異なります。
詳しくは管理栄養士にご相談ください。

⚠️ 1日の糖質摂取量が必要糖質量より少なかった

もしかしたら、果物や芋類は食べていない？ ビタミンの豊富な果物や芋類は1日1回食べることをおすすめします。

⚠️ 1日の糖質摂取量が必要糖質量より多いなら、以下の事を確認！

☑️ **A** の食品が多かった

糖質の多い食品の1日に食べる量を見直しましょう。
ご飯は1人前、果物や芋・かぼちゃなどは1日1回小鉢1杯分に。
大盛りは、食べたいとこですがぐぐっとこらえ、控えましょう。

☑️ **B** の食品が多かった

このグループは、砂糖が多く、血糖値が急激にあがり、余った糖は脂肪に代わって体に蓄えられます。食べる量と回数に気をつけましょう。

☑️ 50以上の食品が多かった

丼ものはごはんが多くなりやすく、めん類も糖質が多い食品です。ジュースは砂糖が多いので血糖値が急激にあがります。
食べる回数に注意！

管理栄養士

特選アイテムのご紹介



機能性表示商品 永倉精麦
もっちり麦
604円(税込)

大麦β-グルカンで食後の血糖値の上昇をおだやかにもち性的大麦でふっくらしたご飯

食べ過ぎちゃった
そんな時に！
消化吸収お助け商品

食べて痩せる

シクロドリーム

- ◆食物繊維の働き 3,067円(税込)
 - ①水分吸収により胃の中で膨張し、満腹感を与与
 - ②排泄促進
 - ③小腸でゲル状になり糖分の吸収を抑制する
- ◆α-シクロデキストリンの持つ第4の働き
※従来の食物繊維が持つ働きはそのまま更に…
 - ④脂肪を包み込み、糖分を吸着し体外へ排出する
 - ⑤バクテロイデス菌（通称：痩せ菌）が増えて、腸内環境改善と脂肪の蓄積抑制、燃焼促進効果も期待される

