

自分の目安を知って、美味しく食べて良いお正月を迎えましょう！

お正月といえば、おせち料理やお雑煮ですよね。

つい、食べ過ぎてしまってお正月太りしてしまうなんてよく耳にします。今年はそうならないために、自分に合った量を食べて、血糖コントロールの良い一年のスタートを切りませんか？



=



おもち 1 個と子供用茶碗に
1 杯のご飯はほぼ同じで



お餅を食べるときは、きな粉餅や磯辺餅、お汁粉など色々ありますが、やはりお雑煮が一番おススメ！！

お餅 1 個には、子供用のお茶碗に 1 杯分の炭水化物量が含まれますので、お砂糖を使うきな粉餅やお汁粉などは血糖が上がりやすくなります。また、磯部餅などお餅単品よりも、野菜たっぷりのお雑煮の方が、野菜に含まれる食物繊維のおかげで血糖の急上昇を抑えてくれます。

1日の必要エネルギー の目安量	小柄で高齢女性 (1200kcal)	標準体型・高齢女性 減量必要な中年女性 (1400kcal)	標準体型・高齢男性 標準体型・中年女性 減量必要な中年男性 (1600kcal)	標準体型・中年男性 減量必要な大柄男性 (1800kcal)	標準体型・大柄男性 運動量の多い人や 若年者(2000kcal)
主食1食分目安(ご飯) (お餅)	100g 1個	120g 1個と1/4	140g 1個半	160g 2個	200g 2個半

関東風のお雑煮は、鶏肉に小松菜や人参、大根、椎茸にかまぼこなど入れる方が多いようですが、皆さんはどのようなお雑煮を食べますか？
ちなみに、おせち料理は、伊達巻、黒豆、なます、田作りなどなど…縁起の良いものばかりですが、お砂糖を使用したものばかりなので血糖が上がりやすいものが沢山あります。食べ過ぎないように注意しましょう！また、ご自身でお砂糖を控えめにして作るのもいいですね。
美味しく食べて良いお年をお迎えください！

お餅に含まれるカロリーや
炭水化物量をご存知ですか？

