

制限しない「糖質が少ない食品」

<p>焼きさんま 100g</p>  <p>糖質：0.2g エネルギー：270kcal</p>	<p>赤ワイン 100ml</p>  <p>糖質：1.5g エネルギー：73kcal</p>
<p>ゆでたまご 50g (約1個)</p>  <p>糖質：0.2g エネルギー：76kcal</p>	<p>しめじ 100g (ゆで)</p>  <p>糖質：1.7g エネルギー：21kcal</p>
<p>ツナ缶 70g (水煮)</p>  <p>糖質：0.3g エネルギー：68kcal</p>	<p>ウインナー 100g</p>  <p>糖質：3.0g エネルギー：321kcal</p>
<p>アボカド 100g (約1個分)</p>  <p>糖質：0.9g エネルギー：187kcal</p>	<p>木綿豆腐 300g (約1丁)</p>  <p>糖質：3.6g エネルギー：216kcal</p>
<p>プロセスチーズ 100g</p>  <p>糖質：1.3g エネルギー：339kcal</p>	<p>トマト 100g</p>  <p>糖質：3.7g エネルギー：19kcal</p>

次の表（一般社団法人日本生活習慣病予防協会監修「糖とカロリーのお役立ちTips」日本医療・健康情報研究所より）のように、制限しない「糖質が少ない食品」と、少し制限する「糖質が多い食品」を知って、毎日の食事に役立てましょう。

◆一日の合計の糖質摂取量を減らす

血糖値を下げるには、糖質の摂取量を減らすことが第一です。食品には「糖質が多い食品」と「糖質が少ない食品」の2つに分けられます。どんな食品に糖質が多く含まれているのかを理解しておけば、一日の糖質摂取の目安になります。

たとえば、炭水化物の代表である「ご飯」を減らしても、副菜で「ポテトサラダ」のように糖質のでんぶを多く含む「じゃがいも」を摂れば、糖質を減らしたことはありません。また、誤解されているのが「春雨<sup>はるこ</sup>」です。春雨の原料はでんぶからです。春雨の代わりに春雨を摂っても、糖質を減らしたことはありませんのです。

「糖質ちよいオフ」は糖質制限でご飯そのものを食べないのではなく、一日の糖質摂取量を10〜20%減にします。食べる量を少し減らすだけでなので負担も少なく、長く続けることができます。一日の理想的な糖質摂取量は男性と女性とは違います。

ご飯茶碗1杯で糖質約55gで換算すると、男性の場合は一日の糖質が250g。主食（ご飯、麺類）で摂る場合は150g（ご飯茶碗3杯）が目安。女性の場合は一日の糖質が200g。主食（ご飯、麺類）では100g（ご飯茶碗2杯）が目安です。