

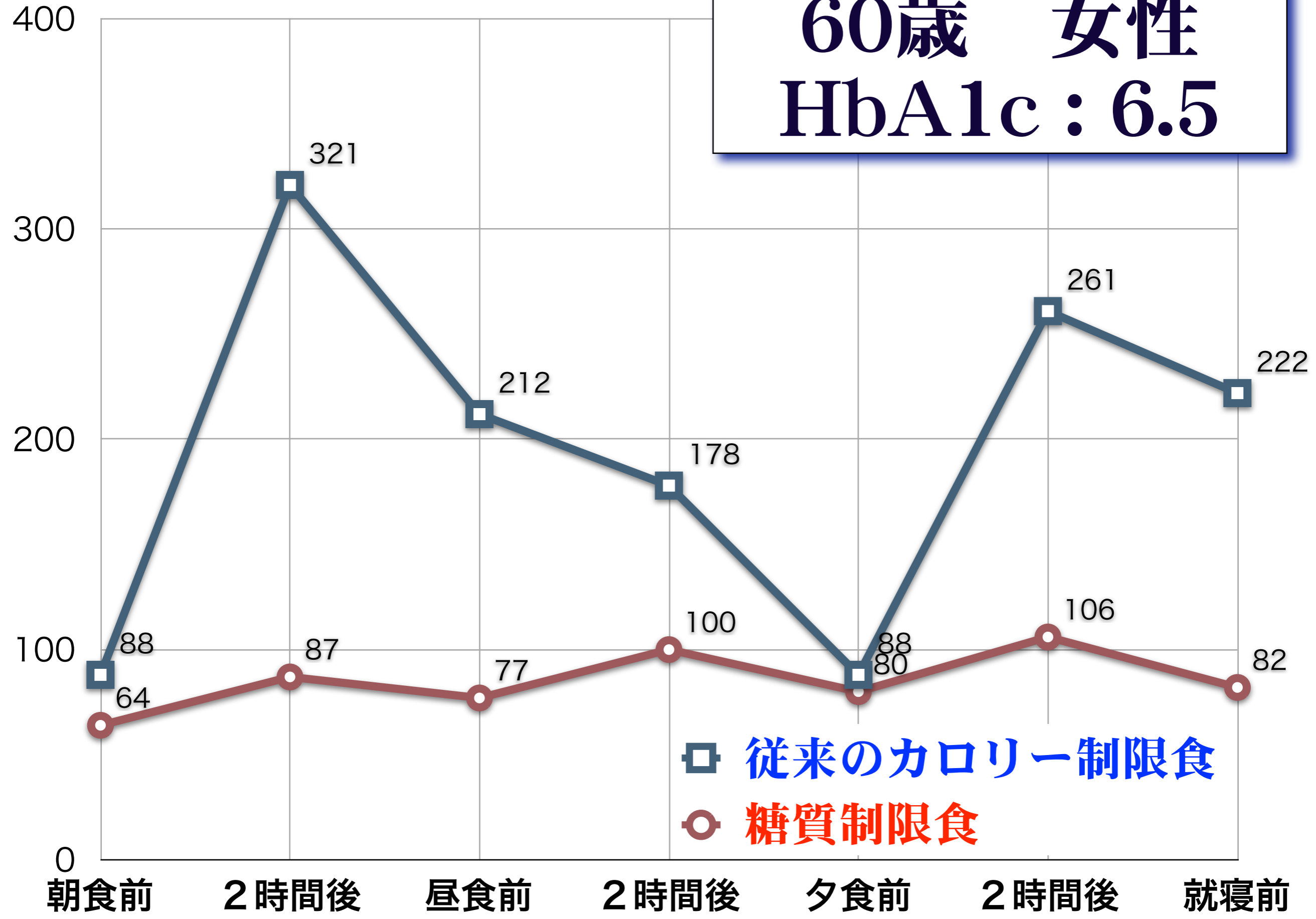
糖質オフ

ルール集



作：前橋協立病院 内科 鈴木 伸 2013 2月

血糖値



60歳 女性
HbA1c : 6.5

□ 従来のカロリー制限食
○ 糖質制限食

糖分を取るから
血糖値が上がる



じゃあ、
糖質を
制限しよう

ルール 0

糖質チェックを 習慣に！

食物を買う時は、成分表の「糖質、炭水化物」
の量を常にチェックする

1日の糖分を50g以下にすればスーパー！

商品名	〇〇コラーゲン
名称	コラーゲン含有食品
原材料名	フィッシュコラーゲン、スクワレン、コンドロイチン、ビタミンC、セラック
内容量	36g (200mg × 180粒)
賞味期限	2009.02.13
お召し上がり方	1日3~5粒を目安としてお召し上がりください
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください
製造者	株式会社△△ 東京都新宿区▲▲▲▲▲ 消費者相談室 0120-000-000
栄養成分表示6粒 (1.2g) あたり	
エネルギー	3.5 kcal
たんぱく質	0.03 g
脂質	0.02 g
炭水化物	1.05 g
ナトリウム	6.5 mg
ビタミンC	100 mg
コラーゲン	2000 mg

栄養成分表示 1本(200 ml)あたり

エネルギー	139 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	0.8 g
炭水化物	10.0 g
ナトリウム	85 mg
カルシウム	227 mg

炭水化物 = 糖分 + 食物繊維

(だいたい、糖分：食物繊維 = 9：1)

	糖分	角砂糖換算
ご飯一杯 (160g)	55g	15個
食パン (6枚切り) 1枚	27g	7個
バナナ 1本	20g	5個
牛ロース100g	0.2g	—
牛乳200ml	10g	3個
豆腐1丁	2g	1/2個
ジャガイモ1個 (100g)	16g	4個

(角砂糖：1個3～5g)

ルール 1

主食を抜く！

**「甘くない糖質」に
だまされるな！**

主食系





=



(角砂糖：1個3～5g)

ご飯一杯で糖分約50g

= 角砂糖 15個！

ルール 2

さらば！
甘い糖質



砂糖、蜂蜜、果物 など

砂糖を摂るのと同じ！



ルール 3

タンパク質を
がちりちりと



肉、魚、卵、豆腐、
チーズ など



活用したい食材



ルール 4

野菜, 海藻, きのこ

は積極的に

イモ類, カボチャ, コーン
はNG

ルール 5

油, バター OK!



マヨネーズも

ケチャップ、ソース、たれは
糖分多いので用心

ルール 6



揚げ物

OK!

「衣」には多少気をつける

ルール 7

アルコール

低糖を選べばOK!



日本酒、ビール ×

ウイスキー、焼酎 ○



ルール 8

間食するなら
チーズ、ナッツ

低糖甘味料も活用できる

ルール 9

どーしても主食
欲しい時の工夫

- 1 : 豆腐、こんにゃくなど主食に見立てる
- 2 : 未精製穀物（玄米とか）を少量

まとめ

「主食」をやめ

「タンパク質中心の**おかず**」を「**主食**」として食べる カロリー気にせず、**満腹OK**

チーズ、豆腐、たまごを活用 油 OK!

間食、果物、お酒は糖分量を見て調節する

料理で加える多少の糖分、炭水化物は良しとする