

# 糖尿病教室

# 糖質の取り方 H21,07,02

 北田内科クリニック

★適正エネルギー量に見合ったご飯の量

夕食時の炭水化物(糖質)の量で食後高血糖を予防できます。主食以外にも芋類もありますので、芋類をたくさん食べる時は、主食を減らし炭水化物の量を調節して下さい。

## 夕飯の時

	ごはん	おかゆ	食パン	うどん	そば・素麺・冷麦(ゆで)	やきそば
1200Kcal	100g	220g	6枚切り1枚 60g	2/3玉 160g	120g	80g
1440Kcal	150g	330g	6枚切り1枚半 90g	1玉 240g	180g	120g
1600Kcal	150g	330g	6枚切り1枚半 90g	1玉 240g	180g	120g
1800Kcal	200g	440g	6枚切り2枚 120g	1と1/3玉 320g	240g	160g

## 炭水化物の多い野菜と種実

- ・くり……………50g(中4個) 80Kcal
- ・甘ぐり……………40g(4~7粒) 80Kcal
- ・銀杏……………40g(25~30粒) 皮つき55g 80Kcal
- ・グリーンピース……………90g 80Kcal
- ・そら豆……………70g(15~20粒) 皮つき90g 80Kcal
- ・ゆであずき……………80Kcal
- ・(乾)あずき……………80Kcal