

糖をとりすぎない選び方

つい手が伸びてしまう、お菓子などの甘いもの。「頭を使って疲れたから」「ちょっと口寂しいから」と、何気なく食べてませんか？ 糖を正しく知って、摂りすぎに注意しましょう。

糖とは？

“炭水化物”と“糖質”は、イコールではありません。
エネルギーになる **糖質** と、糖の吸収を抑えてくれる **食物繊維** を合わせたものが炭水化物です。

炭水化物

糖質



果糖、ブドウ糖
砂糖、でんぷんなど

食物繊維



水溶性食物繊維
不溶性食物繊維



食べるときに気を付けることは？

包装された加工品には、必ず **栄養成分表示** が記載されています。
似たような商品でも栄養素は異なります。買うときや食べるときに表示を見る習慣をつけましょう！

【例】あんぱん



栄養成分表示	1個あたり
エネルギー	253kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	3.4g
炭水化物	48.0g
食物繊維	2.5g
コレステロール	18mg
食塩	0.3g

炭水化物と
食物繊維に
注目！



©Rie Nishihara

炭水化物

48.0g

食物繊維

2.5g

=

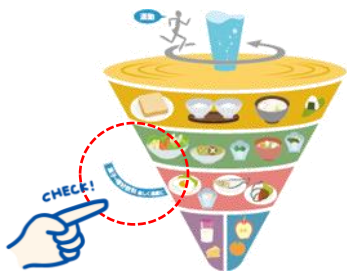
糖質の量

45.5g

スティックシュガー
(3g)に換算すると
約15本分!!

栄養成分表示 を見て

炭水化物の少ないもの・食物繊維の多いものを選ぼう！



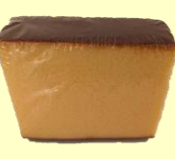
おやつエネルギーと糖質

おやつ目安は1日**200kcal**まで！ 栄養成分表示を確認
しましょう。



洋菓子

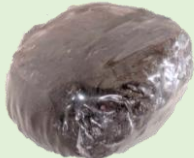
砂糖も油脂もたっぷり！ひとつだけで1食分近くエネルギーがあるものも。
食べるなら小さいものを選びましょう。
菓子パンは、食事の代わりにはなりません。

		チョコフレッツェル  74kcal 糖質9.2g	クッキー  77kcal 糖質9.9g	ワッフル  80kcal 糖質10.4g
プリン  101kcal 糖質15.1g	シュークリーム  134kcal 糖質15.9g	カステラ  156kcal 糖質30.6g	チョコチップクッキー  206kcal 糖質25.6g	ドーナツ  209kcal 糖質26.1g
アーモンドチョコ  238kcal 糖質5.7g	ショートケーキ  314kcal 糖質40.6g	クリームパン  372kcal 糖質61.1g	メロンパン  419kcal 糖質65.4g	デニッシュペストリー  457kcal 糖質26.6g



和菓子

“洋菓子よりはからだには良い”と思われがちな和菓子。油脂は少なめですが、砂糖はたっぷり！
食物繊維は、こしあんよりつぶあんの方が多いです。

 和菓子 “洋菓子よりはからだには良い”と思われるがちな和菓子。油脂は少なめですが、砂糖はたっぷり！ 食物繊維は、こしあんよりつぶあんの方が多いです。	ようかん  72kcal 糖質16.2g	しょうゆせんべい  74kcal 糖質16.0g	かいらんどう  126kcal 糖質21.2g	
水ようかん  143kcal 糖質31.0g	どら焼き  146kcal 糖質29.0g	蒸しまんじゅう  154kcal 糖質33.1g	みたらし団子  155kcal 糖質34.6g	おはぎ  181kcal 糖質36.9g
栗まんじゅう  192kcal 糖質39.6g	桜餅(関西風)  196kcal 糖質43.0g	大福もち  223kcal 糖質47.5g	あんぱん  253kcal 糖質45.5g	

