

2018年9-10月

古仁所(こにしよ)です。療法を、無理なく続けられる食事療法を、一緒に見つけましょう！

管理栄養士だより



■ 焼きいもなら、お菓子ではないから、おやつに沢山食べても良いですよね？

だんだん涼しくなり、「焼きいもが食べたいな～」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

確かに、焼きいもはお菓子ではありません。だからと言って、沢山食べるのは、おすすめできません。

実は、焼きいもは、食品交換表ではご飯と同じ仲間に分類されているのです。中サイズ(300g程度)の焼きいもを1本食べると…500kcal 近くのカロリーを取る事になってしまいます！

炭水化物摂取量は117gとなり、1食分としても取りすぎと言えます。一方、良い点は、食物繊維量が多い(10.8g)こと。なんと白米の9倍もの食物繊維を取る事が可能です。

それでは、焼きいもの食べ方のコツをお伝えします。例えば、おやつではなく食事の際、白米の代わりに食べてみてはいかがでしょうか？毎日ではなく、時々にして下さいね。

【 ご飯と焼きいもの換算 】

ご飯 100g	⇔	焼きいも 100g	(1/3本)
ご飯 150g	⇔	焼きいも 150g	(1/2本)
ご飯 200g	⇔	焼きいも 200g	(2/3本)

