



2019年9-10月

古仁所（こにしよ）です。
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・栗は、お菓子ではないので、おやつに沢山食べても良いですか？

確かに、焼きいも・栗はお菓子ではありませんが、秋の味覚も楽しみたいところです。

実は…焼きいも・栗は、食品交換表ではご飯と同じ仲間。例えば、**中サイズ（300g程度）の焼きいもを1/3本食べると…コンビニおにぎり1個分のカロリーに相当します。栗の場合は約8個分です。**栗ごはんの場合、ご飯は50g程度減らすと良いでしょう。

一方、良い点は、食物繊維量が多いこと。**白米の9~10倍も多く食物繊維を取ることができます。**

それでは、焼きいもの食べ方のコツをお伝えします。**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)

