

2020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・干しいもは、おやつに沢山食べても良いですか？

焼きいも・干しいもは、「嗜好食品」ではないのですが、どちらも糖質の多い食品です。おやつに食べるとしても、少量にしたいところです。



例えば焼き芋は、中サイズ（300g程度）のもの1本は480kcal、糖質は106gあります。おやつに沢山食べていると、血糖値に悪影響を及ぼす恐れがあります。

一方、良い点は、食物繊維量が多いこと。ご飯と比べ、9～10倍も多く食物繊維を取る事ができます。

食べ方の一つの方法ですが・・・おやつではなく食事の際、ご飯の代わりに食べてみては？  
毎日ではなく、時々にして下さいね。

【 ご飯と、焼きいも・干しいもの換算 】

ご飯 100g ⇔ 焼きいも 100g (1/3本)  
ご飯 100g ⇔ 干しいも 50g (大1枚)

