

2021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、お菓子ではないので、おやつにたくさん食べて良い？

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**。コンビニおにぎり3個分に相当する程、多いもの。おやつに沢山食べれば、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ことができます。

もし、おやつに食べるなら、焼き芋1/3本、あるいは、干し芋中サイズ1枚までに。

■ 秋の果物、1日の適量 ※どれか1つ

- ・ 柿 150g（1個）
- ・ 梨 200g（1/2個）
- ・ マスカット又は巨峰 150g（10～15粒）

