

ごはん100g と同じ糖質量 の目安

糖質40g



さつまいも 約120g



かぼちゃ 約240g



れんこん（皮なし）
約300g



じゃがいも（皮なし）
約240g

糖質が多い
野菜や果物



柿（皮なし）
約280g

このうち 1つを食べたら

ごはん・パン・麺・おもち などの
主食類 は食べるのを控えましょう

1食で2品以上食べると 糖質量はオーバーです！

主食類



小茶碗 軽く1杯（100g）



コンビニおにぎり 1個



食パン4枚切り 1枚



乾麺
（うどん、そば、スパゲティ）
50～60g



切り餅（75g）1個半

※ 標準的な女性の手で量っています

肉・魚・卵・大豆製品などの 主菜、
野菜・きのこ・海藻類などの 副菜
をそろえてバランス良く食べましょう。



～ 糖質の少ない簡単メニューのご紹介 ～

主菜は たんぱく質 を摂りましょう！！

【豚ロース肉の和風きのこソース】

材料(2人分)



豚ロース肉	150g を2枚
サラダ油	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
だし汁	1カップ
減塩しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
しめじ	1パック
えのき（長さ半分に切る）	1パック
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
長ネギ（小口切り）	1/2本

1. 豚肉の両面に包丁で格子状に切れ目を入れて、フライパンに油をひき、両面を焼いてお皿に盛る
2. 1.のフライパンに、ニンニク、だし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮立ったら、しめじとえのきを入れて、さらに1分ほど煮る
3. 片栗粉と水を混ぜて 2.に入れ、とろみがついたら きのこソースの完成！
4. お皿に盛った豚肉に きのこソースをかけて、長ネギをのせる

LINE

最新情報 や
イベント情報をお届けします！



Twitter



Facebook



Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・睡眠時無呼吸症候群・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・眼科・訪問診療