



かねしろ便り

2022年10月号
いも・かぼちゃ・れんこん
～ 野菜の落とし穴 ～

「食欲の秋」です！美味しいものがたくさんありますね。
食物の成分を知り、適切な量を食べましょう！！



食事の時はいつも
野菜から食べるようにしているんですよ！
“いも・かぼちゃ・れんこん”を
よく食べています！



それは大変！
“いも・かぼちゃ・れんこん”は
血糖値を上げやすい
糖質を多く含む野菜なんですよ！



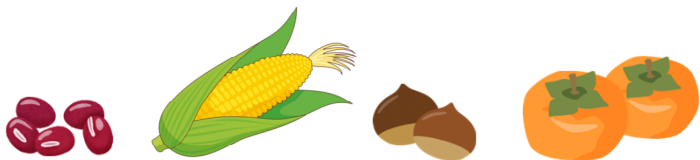
金城医師



あら！そうなの！？
野菜だから大丈夫だと思って
たくさん食べていたわ！



“いも・かぼちゃ・れんこん”の他にも
糖質が多く含まれている野菜には
豆類（大豆以外）、とうもろこし、栗 などが
あります。
果物も美味しい時期ですが
適量を知り、食べ過ぎには注意しましょうね！



糖質 とは？

3大栄養素 の1つである“炭水化物”
から“食物繊維”を除いたものです



糖質は、ごはん・パン・麺 などの主食や
いも・かぼちゃ・れんこん などに多く含まれ
身体や脳の 活動エネルギー源 となります

空腹で 糖質の多い食品を いきなり食べると	高血糖 血糖値（血液中のブドウ糖）が 急上昇してしまいます 血糖値
糖質を摂り過ぎると	肥満 摂りすぎた糖質は 中性脂肪に変わります

👉 **このため、適切な量を摂取することが大切です！**