

血糖が上がりにくい食事の摂り方～その3～砂糖について<Part2>

普段、食べているおやつやジュースなどの飲料にはどのくらいの砂糖が含まれているのでしょうか？

食品に記載されている、栄養成分表示に記載されています。

栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.8g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.16g
カルシウム	161mg

糖質 = 炭水化物 - 食物繊維 で、表されます。

食物繊維表記が無い場合は、含まれていても僅かな事から炭水化物 = 糖質と考えてよいです。

いくつかのおよつちの砂糖の含有量を調べてみました。以下になります。

料理をする際に調味料として使用している砂糖の量と比較してみると、いかがでしょうか？

食品名 (菓子)	規格	砂糖の量 (g)	食品名 (飲料)	規格	砂糖の量 (g)
天乃屋 歌舞伎揚げ	1枚	14	コカ・コーラ	500ml	56.5
エッセル スーパーカップ超バニラ	200ml/個	35.3	午後の紅茶 (ミルクティ)	500ml	36.5
ムーンライト	2枚/小袋	10.2	ポカリスエット	500ml	31
明治 果汁グミ	1袋	41.4	ファイア 挽き立て微糖	185 g	2.96
新宿 中村屋 だら焼き	1個	49.8	野菜生活	200ml	13.4
ヤマザキ 大きなメロンパン	1個	84.9	モアセレクト 牛乳	200ml	9.9
明治 アーモンドチョコレート	1箱	33.1	ヤクルト	65ml	11.5



角砂糖にすると、こんな量に！



間食には、血糖値の変動が少ないお菓子以外を食べるのがおすすめです。

例えば、
こんにゃくゼリーや寒天を使用したゼリー、プレーンヨーグルト、りんご、オレンジ等低GIの果物 (甘いもの)
チーズ、ナッツ、小魚、ゆで卵、魚肉ソーセージ (しょっぱいもの)

間食をするときには、食べ方や時間帯、摂取量に注意するようにしましょう。活動する直前かエネルギーを消費できる日中に食べましょう。
 血糖のコントロールが良好に保たれている範囲で、摂取することが重要です。