

血糖が上がりにくい食事の摂り方～その4～調味料について



主な調味料の糖質量

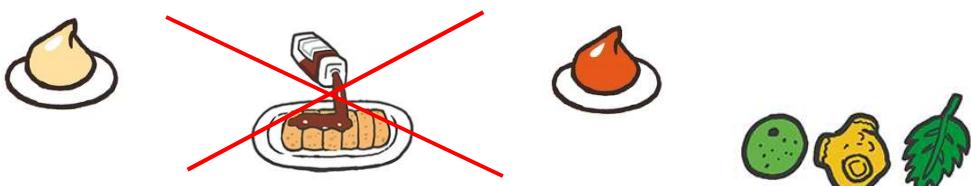
	大さじ1杯 (kcal)	小さじ1杯 (kcal)	糖質 (g)	GI値
上白糖	35	11	99.3	109
本みりん	43	14	43.2	14
みりん風調味料	40	13	55.7	16
味噌	32	10	21.9	33
めんつゆ (3倍)	17	5	20	19
ケチャップ	18	6	27.6	30
ウスターソース	21	7	27.1	29
中濃ソース	23	7	30.9	29
穀物酢	3	1	2.4	3
マヨネーズ	80	26	3.6	14
こいくち醤油	13	4	7.9	10
こいくち醤油 (減塩)	12	4	9	10
食塩	0	0	0	9

上の表を見てみると、意外とみりんのGI値が低いのがわかります。ですが、甘い調味料なので使用する時はきちんと量って使用しましょう。煮物に砂糖もみりんも使用するよりは、みりんのみを正しく量って使用するなど工夫をしましょう。

味噌、ケチャップ、ソースはGI値が他の調味料よりも高くなっているので注意が必要です。正しく量ることはもちろん、ケチャップやソースはかけて使用するよりも小皿に取り、つけて使用するのがお勧めです。

そして、マヨネーズのGI値は14と、低い値となっています。糖質制限中に使用する調味料としては、意外にありかと思われます。脂溶性ビタミンである、ビタミンEやビタミンKが豊富に含まれているのが特徴です。ただし、カロリーが高い調味料なので体重の増加に気をつけたいです。1日大さじ1杯程度を目安とし、カロリーハーフマヨネーズなどを利用するのもいいでしょう。

☆食事の調理ポイント



1. 糖質を多く含む調味料をなるべく控える。
2. 野菜を加えた蒸し料理を献立に取り入れる。野菜は大きめにカットし、歯ごたえを残し満腹感を得られるようにしましょう。
3. 薄味をベースに、だしを効かせる、お酢や柑橘類の酸味を加える、香辛料を活用する。