



vol.28 栄養だより

2019.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: みんな大好き、お好み焼き! 食べ方に気を付けよう☆

粉もんは炭水化物過剰に注意

•生地を使う小麦粉はごはんの仲間です。一般的なレシピでは1枚に小麦粉50gです。生地は少な目、キャベツ多めにしましょう。一度小麦粉を計量して作ってみましょう。



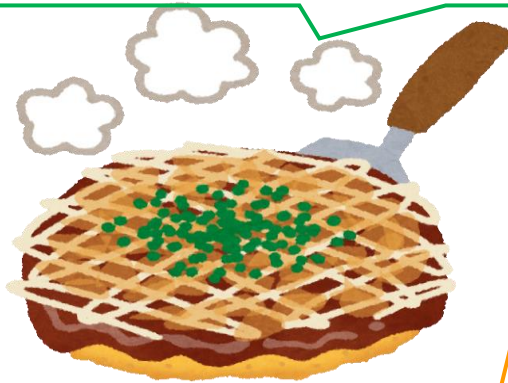
•生地をふわふわにするために入れるやまのいもは、血糖値を上げる糖質が多く含まれます。野菜だと思って入れすぎないように注意しましょう。



•ごはんとお好み焼き定食、麺が入ったモダン焼き、トッピングにお餅を入れるなどは、炭水化物の重ね食べになるので控えましょう。

野菜豊富◎

キャベツが沢山入っているので、野菜は沢山食べられます。さらにお浸しやサラダなどを添えるといいですね。



家庭のお好み焼き(1枚)
518kcal たんぱく質 27.2g
脂質 25.4g 炭水化物 41.1g

卵・肉などたんぱく質は多め

•卵は生地に入れて、さらに仕上げに使うと量が多いです。1食に1個までにしましょう。
•豚肉にシーフードと具沢山にすると、たんぱく質が必要量の倍以上になるので注意しましょう。



天かす・豚バラ・マヨネーズ! 脂質過剰注意

•焼くときに引く油だけでなく、天かす・豚バラ・調味料のマヨネーズも油を多く含む食品です。
•天かすは、小麦粉を油で揚げたものです。高エネルギー・高脂質なので、控えましょう。
•豚バラ肉は豚もも肉に変更しましょう。脂身つきのもも肉でもエネルギーや脂質が半分になります。
•低カロリーマヨネーズは、エネルギー・脂質は半分になっていますが、塩分は倍になっていることもあります。低カロリーマヨネーズでも量に気を付けましょう。

		
天かす10g	豚バラ/もも肉40g	全卵/低カロリーマヨネーズ10g
59kcal 脂質4g	174/90kcal 脂質16/6g	70/28kcal 脂質8/3g 塩分0.2g/0.4g

調味料の糖分・過剰に注意

お好み焼きのソースには果物や砂糖などの糖質が多く入っているので、血糖値が上がりやすい調味料です。さらに塩分も多く含まれています。沢山かけるのではなく、スプーンで薄く塗るようにしましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

参考文献:七訂食品成分表2017、毎日の食事のカロリーガイド(女子栄養大学出版部)、オタフクホームページ

