

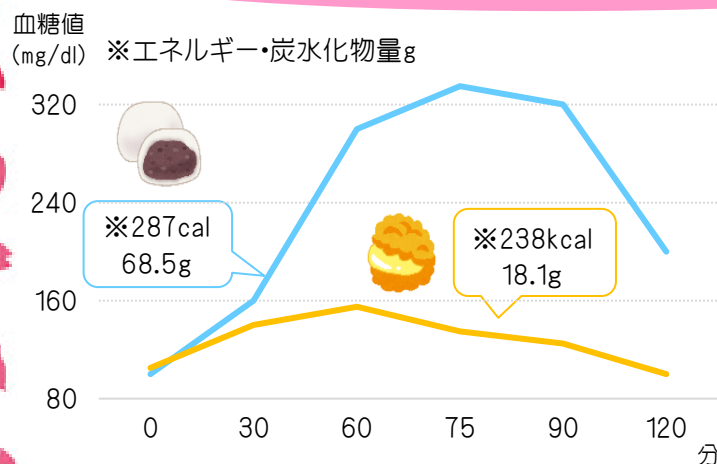
# vol.32 栄養だより

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：和菓子はヘルシーってホント？

和菓子は洋菓子に比べて低カロリーでヘルシーだから大丈夫だと思いませんか？和菓子は元々が米で出来ているお餅・胚芽や、砂糖が沢山入ったあんこが使われるため、糖質を多量に含みます。そのため、洋菓子よりも和菓子は血糖値が上がりやすい場合もあります。だからといって、和菓子よりも洋菓子を食べたほうがいいのかという訳ではありません。洋菓子は脂質が多いので高カロリーであり、さらに高血糖が長時間続くこともあります。和菓子と洋菓子どちらにしても**間食をするときは食品表示を確認し、量を調整することが基本**です。

### 食べたら血糖値はどう上がる？



血糖コントロールが良好な境界型糖尿病の方が医師の指導・管理のもとテスト的に実施した一例の簡略グラフ

左図は大福、シュークリームを食べた後の血糖変動を示したグラフです。大福は食後急激に血糖値が上がり、1時間後には300mg/dlを超えています。一方シュークリームはそこまで急激には血糖上昇していません。大福はシュークリームと比べて、炭水化物量が約50g多いため、血糖値が上がりやすいのです。間食をするときはエネルギーだけでなく、糖質量も確認し、量を調節しましょう。

### 主な和菓子の注意点



#### どら焼き

※256kcal 58.8g

皮は砂糖と小麦粉で作る上、あんこに使われる豆・栗なども**高炭水化物**。つぶあんとしあんでは、こしあんの方が血糖値が上がりやすいです。



#### せんべい

※88kcal 19.4g

甘くないですが、元々お米で出来てるので、炭水化物が多く**血糖値が上がりやすい**です。揚げせん、ごませんべいは油も多いので注意。



#### 白玉あんみつ

※272kcal 63.5g

白玉やあんこ、缶フルーツなどの高炭水化物の食材に、さらに白蜜をかけるため**血糖値が上がりやすい**です。



#### かりんとう

※210kcal 24.3g

生地を油で揚げたものを、砂糖で作った蜜を絡めて乾燥し、ザラメなどをまぶすため、**長時間血糖値が上がる**可能性があります。

参考：「間食指導の情報ファイル」糖尿病ネットワーク、「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版社

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。)

