




Vol.47 栄養だより


2021.8


小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: みんな大好きカレーライス! 食べ方に気を付けよう☆

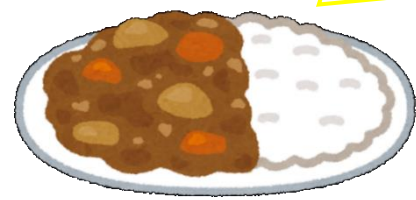
野菜はゴロゴロ具沢山にしよう 

- ・カレーの代表的な材料であるジャガイモは野菜ではなく、**ご飯の仲間**です。ジャガイモを入れるときはご飯の量を少し減らしましょう。オクラやナス・キノコなどの材料を沢山入れるのがお薦めです。
- ・カレーを食べるときは、サラダを最初に食べましょう。マヨネーズやドレッシングをかけると油を取り過ぎてしまうので注意しましょう。



ごはんは適量を守りましょう 


ごはんを大盛、お代わりしていませんか?
主食は適量を守ることが大切です。




※チキンカレー
690kcal 脂質20.8g 炭水化物104g 食塩3.4g

大豆や魚介カレーにチャレンジ

材料に肉類を使うことが多いですが、カレールーには動物性の脂肪分が沢山入っています。肉類は油身の少ない部位を選びましょう。たまには大豆やシーフードを具材にしてみましょう。



カレールーは油がたくさん! かけすぎ注意 

カレールーは、成分の30%以上が油で出来ており、1皿分(20g)で102kcal・脂質が6.8gと**高カロリー・高脂質**です。さらにとろみがついているルーは小麦粉・でんぷんなどの**炭水化物も多い調味料**です。糖質と脂質の両方が多く含まれる食品を食べると、消化に時間がかかるので高血糖が長時間持続するため注意が必要です。カレールーはかけ過ぎないようにしましょう。

ルーを使わずスパイスで、スープカレーやインドカレーのようなサラサラのカレーを作ってみましょう。また最近では糖質・脂質がオフされたルーも販売されていますので利用するのも一手です。

トッピングに注意

カレーにトッピングを追加すると、その分カロリー、脂質、塩分が追加されてしまいます。量を調整して楽しみましょう。

	福神漬 15g 塩分0.6g		らっきょう 5粒 塩分0.4g
	ゆで卵 83kcal		※カツカレー 957kcal

参考文献: 毎日の食事のカロリーガイド (女子栄養大学出版部)、7訂食品成分表2017

※ご飯250gの場合



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。)

