



Vol.87 栄養だより

2024.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：お餅の適正量について～お餅は何個食べる？～

いよいよ今年も残りわずか、あっという間に年末年始の過ごし方について考える時期になりました！昔と比べてお正月のお節料理をしっかりと準備するご家庭は減ってきているようですが、お雑煮は食べるという方は多いですね。今月はお餅について特集します♪

ごはんとお餅ってどう違う？

でんぷんの割合が違う！



アミロース20%
アミロペクチン80%



アミロペクチン
100%

アミロース



消化酵素は
でんぷんを
端からブドウ糖に
分解していく

○ ブドウ糖



消化酵素

アミロペクチン



消化酵素が一度に
多く作用できる

↓
吸収が早く
食後血糖値が
上がりやすい

でんぷんとはぶどう糖が沢山結合している多糖類で、直線状に結合しているのが「アミロース」、枝分かれしているのが「アミロペクチン」と分類されます。でんぷんは消化酵素でブドウ糖に分解され吸収されます。消化酵素は端から順番に分解していくので、枝分かれしているほど消化酵素が一度に多く作用でき、消化吸収が早くなります。

白米のうるち米とお餅のもち米とでは、含まれるでんぷんの割合が異なります。枝分かれが多い「アミロペクチン」を多く含むもち米の方が、「アミロース」を含む白米と比べ、吸収が早く食後の血糖値が上がりやすいと言われます。

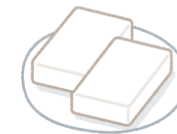
お餅の適正量は？

お餅はご飯と同じ主食の仲間です。普段ご飯を150g食べている場合は切り餅2個が適正量です。スライス状、棒状など色々な形のお餅が売られていますが、必ずグラムを確認して適正量を守りましょう！

約240kcalの量の目安

ごはん150g

餅100g



餅1個のグラムの目安

丸餅1個：34g
切餅1個：54g
スライス餅1枚：12g
トッポギ1本：29g



お餅の食べ方はどうする？



お餅の食べ方といえば定番のお雑煮・お汁粉だけでなく、最近では餅グラタン・トッポギなど色々な食べ方がありますね。甘い・甘辛い付けやチーズをのせるなど調理法によっては、糖分・エネルギーが追加されるので要注意！

おもちは食物繊維を豊富に含む野菜と一緒に食べるのがベストです。具沢山の雑煮をゆっくりよく噛んで食べましょう♪



関西風雑煮
(丸餅2個)
259kcal



お汁粉
(切餅2個)
319kcal



餅グラタン
(切餅2個)
667kcal

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。)

参考資料：
サトウ食品HP

