



# Vol.103 栄養だより

2026.4

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：春のパン祭り ～パンはどう食べる？～

朝はパン♪パンパン♪朝食はパン派という方も多いのではないのでしょうか。ご飯に比べてパンの方が手軽に食べられるため人気ですね。パンといっても食パン・お惣菜パン・菓子パンなど種類が沢山あります。また食パンに塗るジャム・バターなどのスプレッドは、甘いものやカレー味など色々な商品が発売されています。今月はパンを食べる時の適正量や注意点について特集します☆

### 主菜・副菜も忘れずに

### パンの適正量は？

食パン・フランスパンなどの食卓パンは、普段の主食と置き換えて適正量を守りましょう。バター・クルミ・干しぶどう・黒糖などが入ったものは高エネルギーなので、シンプルなものを選びましょう。

			
ご飯150g	食パン90g 6枚切り1枚半	ロールパン75g 約2.5個	フランスパン90g 3cmの厚さで約3枚

### 食パンに何を塗る？

ジャムは長期保存するために果物に砂糖を沢山入れて煮詰めるので、ジャムの半分は砂糖で出来ています。またバター・マーガリン・マヨネーズ類は油の仲間なので、高エネルギー！スプレッドは沢山塗るとその分、血糖値が上がったりエネルギーを摂り過ぎてしまいます。さらに流行中の高級食パンは、原材料に砂糖・蜂蜜・生クリーム・バターなどが入っています。出来るだけスプレッドは量を調整し、パンそのものを美味しく食べましょう。

### 食パン(240kcal) に塗ると・・・

				
バター (8g) +56kcal	イチゴジャム +53kcal*	チョコクリーム +96kcal*	ピーナツバター +102kcal*	コーンマヨ (30g) +101kcal

\*大さじ1当たり

パン食は手軽に食べられますが、その分主食のパンだけで済ませがち。たんぱく質と野菜のおかずを揃えることを意識しましょう。食パン自体に塩分や油が入っているので、おかずは薄味にするのがポイント！ソーセージ・

ベーコンは塩分・油が多いので要注意です。サラダはドレッシングを控えめにしましょう。



### 菓子パンは砂糖・お惣菜パンは油に注意！

菓子パンは、お菓子の仲間にも分類されます。食事代わりに食べると、おにぎり2個食べた以上にエネルギーだけが大きく、ビタミン・ミネラルなどの必要な栄養素が不足してしまいます。菓子パンは間食として、適正なエネルギー範囲内で楽しみましょう。

お惣菜パンは、揚げているもの・揚げ物をサンドしているもの・マヨネーズが入っている物が脂質が高く、高エネルギー。栄養成分表示を確認し、出来るだけシンプルなパンを選びましょう。

	メロンパン 314kcal		チョココロネ 240kcal		あんぱん 213kcal
	ベーコンエピ 386kcal		カレーパン 317kcal		焼きそばパン 245kcal

参考資料：女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり」 キューピーHP

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。)

