

おいしく食べる
エネルギー
ダウン
アドバイス
vol. 8

カロリーだけでなく糖質にも注目!

「糖質をコントロール」して食生活を楽しもう!

Q. 糖質ばかり気にして、こんな食事していませんか?

野菜だけでヘルシー? /

体に必要な栄養素も
不足しがちに!



ごはんやパン、めん類などを
食べなければ大丈夫? /



極端な糖質抜きは
かえって危険!
主食の代わりに
おかずを増やすと
食塩や脂肪の取り過ぎに
つながることも!

A. 大切なのは「極端な糖質抜き」ではなく、適正に糖質を摂取すること

“ロカボ[®]”という考え方をご存じですか?

※「ロカボ」、「ロカボ」マークは一般社団法人 食・楽・健康協会の登録商標です。

糖質は三大栄養素の「炭水化物」に含まれ、体や脳を動かす大切なエネルギー源です。血糖値を上げる原因でもあります。適正な糖質摂取を心がければ血糖上昇を抑えることができます。極端な糖質抜きではなく、適正に糖質を取ることを心がけましょう。

食・楽・健康協会^{※1}では
極端な糖質抜きではなく、
おいしく楽しく適正糖
質を取ること＝ロカボ[®]
を推奨しています。

※1 北里研究所病院糖尿病セン
ター長・山田悟医師により設立
された協会。科学的根拠に基づ
いて「おいしく、楽しく食べて、健
康に」の現実化を目指す。

POINT

- ・1食の糖質量は20~40g以下を目安に
(たとえ1日の糖質量内であっても、一度にたくさんの糖質をとると急激な血糖上昇を招きます。)
- ・間食は一度に10g食べても、小分けにしてもOK
- ・我慢するのではなく、工夫する

ロカボの食べ方

朝食
20~40g

昼食
20~40g

夕食
20~40g

+

間食
10g

1日の糖質量の目安 70~130g以内

ごはんも
食べられるから
ストレスも
減ったよ!



主食

- ・ごはん100g.....34.6g
(お茶碗軽く1杯)
- ・食パン1枚60g.....26.5g
- ・うどん1玉200g.....39.0g

食品に含まれる糖質量ってどのくらい?

主菜・副菜

- ・コロッケ2個120g.....27.8g
- ・餃子5個120g.....28.0g
- ・筑前煮100g.....8.8g
- ・フライドポテト120g.....36.2g
(Mサイズ)

調味料(大さじ1)

- ・上白糖9g.....8.9g
- ・こいくちしょうゆ18g.....1.5g
- ・ウスターソース18g.....4.9g
- ・トマトケチャップ15g.....4.3g

おやつ

- ・せんべい10g.....8.0g
- ・チョコレート25g.....14.1g
(板チョコ半分)
- ・シュークリーム90g.....21.4g

女子栄養大学出版部「食品成分表2023」より算出

主食以外にも糖質は含まれているので気をつけましょう。
糖質を調整した食品もあります。かしこく取り入れましょう!

協賛広告 ロカボ®に着目した食品がたくさんあります。
ライフスタイルに合ったものを取り入れてみるのもひとつの方法です!



ロカボマークが目印!
ロカボ糖質とは利用可能炭水化物をもとに算出したものです。

●調味料として普段使いに…



●希少糖アルロースによる「脂肪の燃焼を高める※1」「食後血糖値上昇抑制」のW機能



●ロさみしい時に…

ラカント カロリーゼロ飴
ミルク珈琲味



ロカボ糖質 0g (1粒3g当たり)

●おやつやおつまみに…

ラカント 低糖質スイートアーモンド (10g×10袋)



ロカボ糖質 0.8g (1袋10g当たり)

●主食も…

へるしごはん



ロカボ糖質 35g (1食150g当たり)

へるしごはん
おいしい雑穀



ロカボ糖質 34g (1食150g当たり)

●食物繊維イヌリンによる「整腸」と「食後血糖値上昇抑制」のW機能



※1 日常生活(安静時や日常活動時)のエネルギー代謝において
※2 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

ラカントSシリーズを使ったレシピを紹介!

調理時間 7分



◆YOMEちゃんのリッチトマトチキンライス

材料(4人分)
へるしごはん2パック(300g)
鶏むね肉1枚
玉ねぎ1/2個(100g)
人参1/4本(50g)
しめじ1パック(100g)
トマトケチャップ大さじ2
A ラカントS顆粒大さじ1
おろしにんにく・コンソメ顆粒 各小さじ1
塩 少々
目玉焼き 4個分

作り方
1. 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは繊維に逆らった薄切り。人参は皮をむいてみじん切り。しめじは石突きを除いて小房に分ける。Aは付け合わせておく。
2. 耐熱ボウルに鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじを順に入れ、上からAをかける。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
3. へるしごはんをパッケージの表示通りに加熱し、2と合わせて軽く混ぜる。
4. 皿に3を盛り付けて目玉焼きを添え、お好みでイタリアンパセリを飾る。

糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	別表	合計	食塩相当量	たんぱく質	1人分
1.5	0	1.6	0	0.1	0.2	0.1	0	3.5	0.8g	17.5g	1人分

◆YOMEちゃんの大根のすき焼き風煮込み

材料(4人分)
牛もも薄切り肉 200g
大根1/2本(500g)
人参1/4本(60g)
春菊1/2束(100g)
しらたき150g
水200cc
A 酒大さじ1
ラカントすき焼のたれ 大さじ8 (又は ラカントS顆粒・しょうゆ各大さじ3)

作り方
1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。大根は厚さ2cmの輪切りにして皮をむき、面取りする。人参は厚さ5mmの輪切りにして梅型で型抜きし、ねじり梅にする。春菊・しらたきは食べやすい長さに切る。
2. 大根を米(大さじ1:分量外)を加えたたっぷりの水(分量外)の中に入れて火にかけ、竹串がすっと通る位まで下茹でする。
3. 鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら牛肉・人参・しらたき・2の大根を加えてお好みの加減に煮る。仕上げに春菊を加えて軽く火を通してから器に盛り付ける。

すき焼のたれを使用!



糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	別表	合計	食塩相当量	たんぱく質	1人分
0	0	0.9	0	0	0.7	0	0.1	1.7	1.6g	9.9g	1人分

※女子栄養大学出版部「食品成分表2023」および日本糖尿病学会編・著「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。糖質は「利用可能炭水化物」の数値、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」の数値を用いています。



ラカントSを使ったレシピはこちら
<https://www.lakanto.jp/>



ラカント公式Instagramはこちら
https://www.instagram.com/lakanto_official/



ラカントSは糖尿病と闘うブルーサークル運動に協賛しています

ラカント

検索

詳しい情報はコチラから

商品についてのお問い合わせは 9時~17時(土・日・祝休)
0120-40-3636

いのちをつなぐ SARAYA