

意外と多い麺類の糖質に注意

夏によく食べる麺類。単品で食べることも多く、夏にはさっぱり食べられますね。でも、実はごはんよりも糖質が多く含まれていること、ご存じですか？



ごはん比べる、麺類の糖質

ごはん

1杯(150g)

234kcal

糖質 55.7g



そうめん

乾2束(100g)

312kcal

糖質 68.9g



ごはん
1.2杯

そば

乾1束(100g)

344kcal

糖質 66.7g



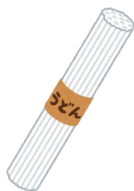
ごはん
1.2杯

うどん

乾1束(100g)

333kcal

糖質 71.9g



ごはん
1.3杯

中華麺

生1束(120g)

299kcal

糖質 66.8g



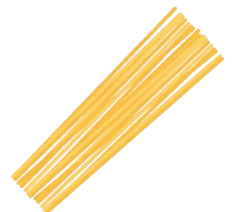
ごはん
1.2杯

パスタ

乾1束(100g)

347kcal

糖質 73.1g

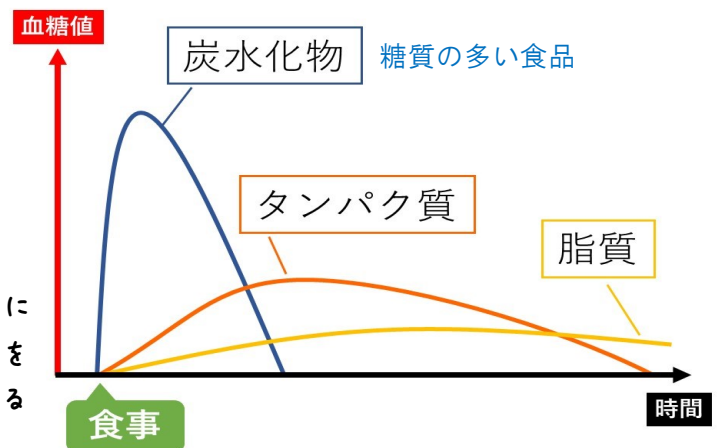


ごはん
1.3杯

糖質のほとんどが食後速やかにブドウ糖に変換されるため、糖質量の多いものは食後に血糖値を早く大きく上げてしまいます。

食後の血糖値上昇の**9割は糖質**によるものと言われています。

麺類を食べるときは、具沢山にして**具材から先**に食べましょう。または、具材をたっぷりにして、麺の量を控えめにしてみると、満足感も得られて糖質オフすることができます。



お困りのことや不安なことなどは当薬局にご相談ください。

