

2020年1月23日

## カロリー合わせの食事は卒業！ 太りにくい糖質のとり方

### 今日のメニュー



### ポイント

「おやつを食べたので白ご飯は食べない」など、カロリーの合計だけ気にしている食事では、微量栄養素であるビタミンやミネラルが不足し、栄養不足で代謝が落ちやすくなってしまいます。糖質は過度に減らすのではなく、適量を食べることが大切です。

太りにくい糖質のとり方のポイントは、「食物繊維と一緒にとる」ことです。糖質と食物繊維を一緒にとることで、消化吸収が緩やかになり、食後血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

食物繊維は、野菜やきのこ、海藻などに多く含まれます。今日は野菜をたっぷり使い、切り干し大根や乾燥ひじき、乾燥わかめなどの乾物を使用しました。乾物を自宅に常備しておく、普段の料理に手軽に取り入れることができます。また、毎日食べる主食のご飯を、玄米や雑穀米に変えると無理なく食物繊維を増やすことができます。

### 感想

- トマト麻婆豆腐はトマトの酸味がちょうどよく、いつもと違う麻婆豆腐でおいしかった。（50歳代女性）
- 食物繊維が豊富で、自然と噛む回数が増えてお腹いっぱいになった。（40歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）