

米飯量の調整

秋になるとご飯やさつまいもを食べる量が増えるかもしれません。ご飯類やいも類は血糖値が上がりやすい食品です。おいしい季節に安心して食べるためには日頃の米飯摂取量を把握しておくといいでしょう。1日の主食量を一定にすると血糖値が安定しやすくなります。

① 自分の米飯量（糖質量）を把握しよう



	重量	糖質量	エネルギー
米一合（150g）	320g	117g	513kcal
米半合（75g）	160g	39g	256kcal
握り寿司1貫	25g	8g	43kcal
いなり寿司1つ	35g	12g	62kcal
おにぎりコンビニサイズ	100g	35g	156kcal
おにぎり大・ 子供茶碗普通盛り	120g	40g	187kcal
茶碗普通盛り	150g	54g	234kcal
普通盛り（外食） パックご飯	200g	72g	312kcal
大盛り カレー普通盛り どんぶり コンビニ幕の内弁当ご飯	250g	90g	390kcal
カレー大盛り	350g	126g	546kcal
サツマイモ中1本	250g	75g	317kcal
サツマイモ大1本	350g	105g	444kcal
干し芋大2枚	60g	40g	182kcal

炊飯量で切りよくしたい場合は一合を2回で。糖質控えめにしている方は一合を3回で食べましょう。

握り寿司1人前（10貫）で米飯250g。回転寿司は1貫15gのお店もあります。

外食のご飯普通盛りは200gが多いですが、**家庭での普通量は150gをおすすめします。**

パックご飯は150g～200gいろいろあります。表記を確認しましょう。

サツマイモ中の半分はご飯100g相当です。

いつものごはんは何グラム？
一度自分のお茶碗で計量してみてください。

② 前後の食事で調整しよう

いつも米飯150g食べている人の例

- ★お昼に米飯250gでカレーを食べた
→夕食の米飯は50gに減らす。
(米飯150gでカレーを食べたなら夕食は変えなくてもよい)
- ★夕食で炊き込みご飯をいつもより多めに200g食べた
→翌日の朝は米飯100g（おにぎり1個分）にする。
- ★おやつに焼き芋中1本を食べた
→夕食時の米飯はなしにする。



※パン、麺などの糖質量は次号に掲載