

「糖質ゼロ」・「糖類ゼロ」 のカラクリ



飲料100ml
当たりの糖類
2.5g以下

食品100g
当たりの糖類
5g以下

食品100g、
飲料100ml
当たりの糖類
0.5g未満

⑨ OFF(オフ) ≠ 0

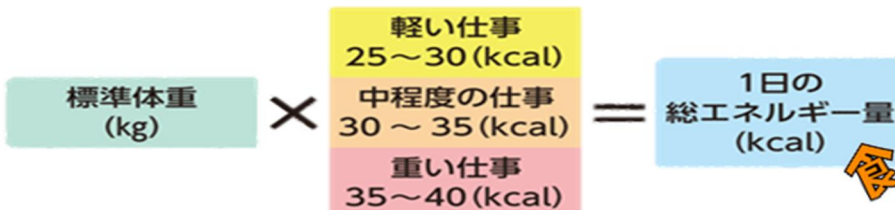
「**00オフ**」は、同種の製品より少ない という意味。
「**オフ**」につられての飲み過ぎや食べ過ぎ は大変危険!!

気をつけよう!



自分の適切なエネルギー量を知り、摂り過ぎに注意!

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)



- 軽い仕事: 無職・技術・事務・管理的な仕事、専業主婦など
- 中程度の仕事: 製造・加工・販売・サービス業、自営業の主婦など
- 重い仕事: 農業・漁業・建設作業など



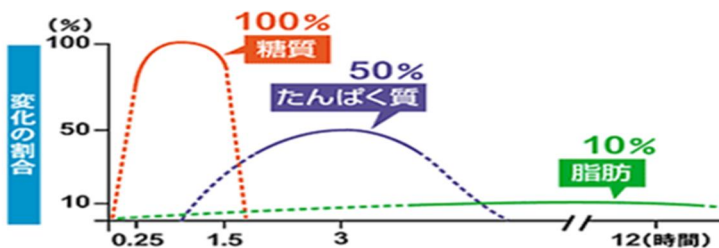
指示されたエネルギー内でバランスよく!

血糖値の上がりやすさと代表的な食品

血糖値の上がりやすさ	穀類・いも類・果物	その他食品
↑ 低	玄米、ライ麦パン、雑穀米、こんにゃく、いちご、アボカド	牛乳、プレーンヨーグルト、卵、枝豆、水煮大豆、豆乳、野菜類(ごぼう・にんじん以外)、きのこ類、海藻類、人工甘味料、無糖のお茶
	雑類、サツマイモ、ポテトチップ、バナナ、オレンジ、ぶどう、りんご、グレープフルーツ、ドライフルーツ	魚、肉、豆腐、おたふく豆、納豆、ごぼう、にんじん
	もち、精白米、食パン、かぼちゃ、じゃがいも、里芋、バナナチップ、ジャム、缶入果物	砂糖、あんこ、どら焼き、ケーキ、せんべい、大福、クラッカー
↓ 高		



栄養素が血糖(ブドウ糖)に変わる速度



糖質は100%ブドウ糖に変わり、そのスピードも速いので、急激に血糖値を上げてしまいます!

注意

主食の な・か・ま

