

# モチモチお餅

美味しくヘルシーに食べましょう♪

丸もち3個・角餅2個 ≡ 茶碗1杯 です！

丸もち1個(33g) 1個：80 Kcal

切り餅1個(50g) 1個：118Kcal

【ご飯量の目安】

茶碗1杯：150g(252Kcal)

コンビニおにぎり：100g(168Kcal)

市販の弁当のご飯(並)：250g(420Kcal)

お餅だけ 単品で食べると血糖値が急上昇し、

体重増加や高血糖などにつながります。

また、「もち米」は、組織の構造上 消化に時間がかかるため、  
同量のご飯を食べた場合より消化に時間がかかります。

血糖値も下がりにくい為、

高血糖の方、体重を気にしている方は、

1回に丸もち2個(66g)までにしましょう。

胃もたれしやすい方も 食べ過ぎに注意しましょう。

腹持ちがよいので、朝食にお勧めです。

# 太りにくい食べ方のポイント

★お餅を食べる時は食物繊維と一緒に取る。

食物繊維が血糖上昇を抑制、カロリー等の吸収率を下げます。

丸もち1個に対し、0.8g以上の食物繊維が理想的です。

(目標は100Kcalあたり、食物繊維1g)

例

- きな粉でアベカワ餅にする。(きな粉大さじ1(5g)：繊維0.8g)
- 大根おろし+しょう油で食べる。(大根2cm(80g)：繊維0.9g)
- 海苔を巻く(味付け海苔5枚：繊維0.5g)

★食べる前に、餅を小さ目に切っておく

満腹感が出るまでには時間がかかります。

ペロッと食べられるお餅。1口の大きさを小さくすることで、  
食べ過ぎ予防につながります。

★夕方までに食べる。

夕方～の摂取は活動量の低下やホルモンなどの要因も加わり、  
体内に蓄積されやすくなっています。

長時間 胃に滞在するお餅は、

他の摂取カロリーの吸収率にも影響を与えます。

15時頃までの、代謝率の高い時間帯に食べましょう。

☆夕飯時に食べる時は、野菜をしっかり食べると大丈夫！

丸もち2個(66g)で茶碗1杯のご飯を食べています。

間食なら1個、食事時のご飯の代わりにするなら2個

を目安に食べるとよいですよ★

～ お餅を使ったヘルシーレシピ ～

大根ピザ



白菜とお餅の旨煮



モチモチ♪ニョッキ風 クリーム煮



ビーフシチュー  
+ お餅  
バージョン♪