

# 秋の味覚と上手な食事

秋は旬の美味しい食べ物があり、食欲の秋でもありますね。

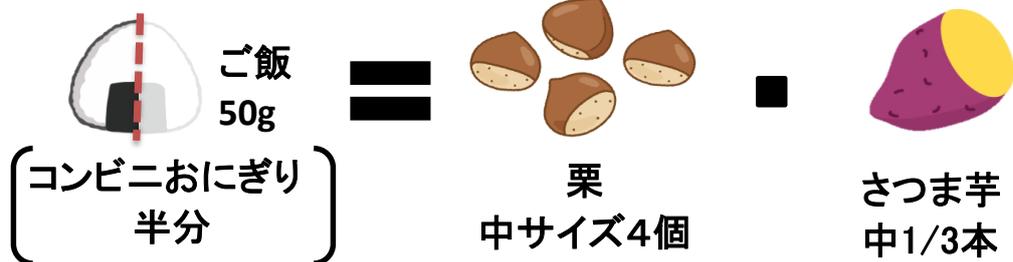
食べ過ぎて血糖コントロールが乱れないよう、上手に秋の味覚を味わいましょう！

## 《 糖質が多いもの 》 どれも80Kcal分で示しています。

### 栗・芋類



- ご飯・パン・麺類と同じくらい、糖質を多く含みます。
- 食べる時は**主食の量を減らす**など調節が必要です。  
主食と置き換えて食べましょう。



### 果物



- ※果物は全般的に糖質多め
- 干し柿などのドライフルーツは控えましょう。
- 1日の目安量(80kcal程度)を守りましょう！

#### 1日の目安量



## 《 糖質が少ないもの 》

### きのこ類



- **低エネルギー+低糖質+食物繊維**が豊富！  
→血糖値の上昇を抑制する効果が期待できます！
- 汁物や料理のかさましに⇒噛み応えもあるため満腹感UP！