



血糖値が気になる方へ 糖質量10g以下アイスのご紹介



夏は冷たくて甘いアイスクリームがおいしい季節ですね！
しかしアイスには砂糖が多く使用されており、糖質も多く含まれます。
食べ過ぎてしまうと血糖上昇の原因に...
一般的なアイスには、これだけのカロリーや糖質が含まれています。



ソフトクリーム

1個(130ml)あたり
エネルギー:190kcal
糖質:26g



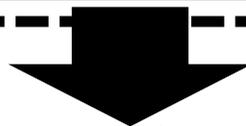
カップアイス

1個(200ml)あたり
エネルギー:370kcal
糖質:35g



モナカアイス

1個(160ml)あたり
エネルギー:230kcal
糖質:28g



「血糖値が気になるけど、たまにはアイスも食べたい！」といった方へ...。
糖質オフのアイスなら、1個当たり糖質10g以下 & 約100kcalで、食物繊維も豊富
です。夏のおやつにいかがでしょうか。

【商品は一例になります】



バニラソフト

1個(170ml)あたり
エネルギー:120kcal
糖質:9.6g



ストロベリー
ラズベリー

1個(120ml)あたり
エネルギー:80kcal
糖質:4.0g



チョコモナカ

1個(82ml)あたり
エネルギー:110kcal
糖質:7.7g

※量や頻度を守って、間食のとり方には気をつけましょう🍦



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)

