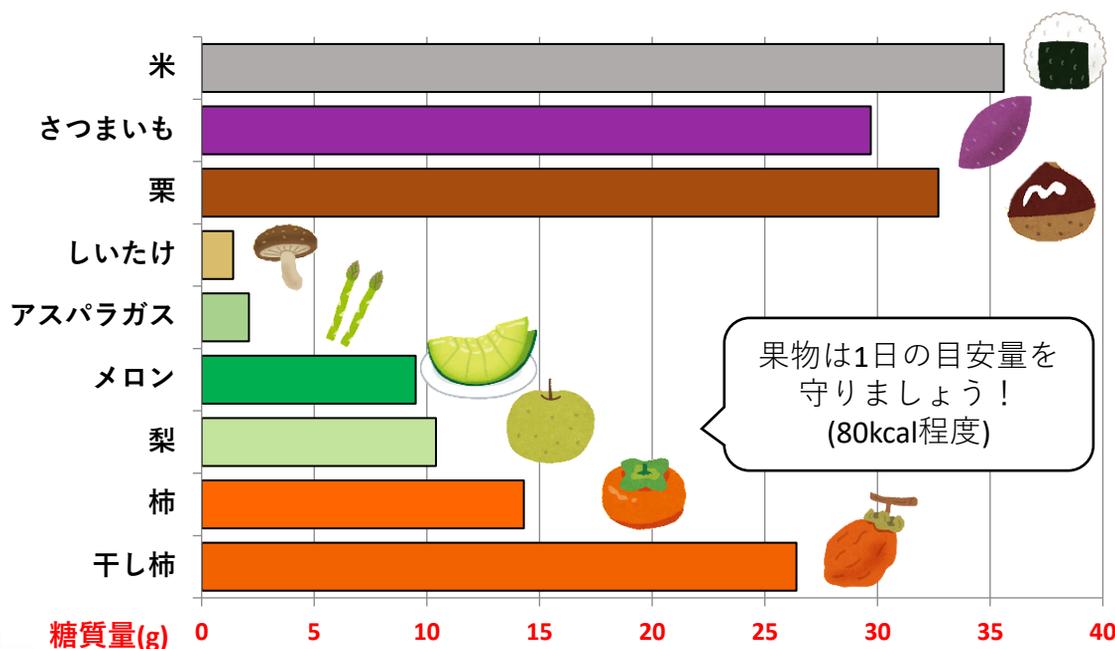


# 食欲の秋と糖質量

## ～ 菊池市の農作物 ～

秋と言えば実りの秋・食欲の秋ともいわれるように、たくさんの食べ物が旬を迎える季節です。しかし、食べ過ぎると糖質の摂りすぎに繋がることも…。秋に菊池市で収穫される、農作物の糖質量を下のグラフにまとめてみました。それぞれに含まれる糖質量を確認してみましょう！

『食品100gあたりの糖質量』



### 【秋の味覚を楽しもう！…食べ方のワンポイント】

おかずや間食で食べる事が多い栗やさつまいもは、糖質量をみると主食で食べるお米とほとんど同じ量です。これらを食べる時は、いつもより主食の量を減らす、主食と置き換えて食べるなどの調節が必要です。



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