

ステップ6

炭水化物の 重ね食べに注意

コンビニの食品の炭水化物（糖質）量の目安

炭水化物
（糖質）
20～40g



炭水化物
（糖質）
40～60g



炭水化物
（糖質）
60～80g



炭水化物
（糖質）
80～100g



炭水化物
（糖質）
100g以上



炭水化物の 重ね食べとは？

一お弁当にカップ麺・菓子パンとおにぎりなどー

これらの組み合わせは、早く満腹感を得られますが、食後の高血糖など、ホルモンの影響で、肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。

反対に炭水化物を制限しすぎると、エネルギー不足から集中力の低下や疲労を招きます。自分に合った適量を上手に摂ることをおすすめします。

* 記載されている炭水化物（糖質）量は、各商品により数値に違いがあります
選択した商品を確認しましょう！

文責）松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代