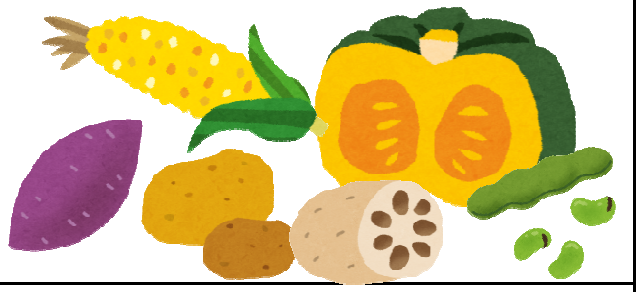
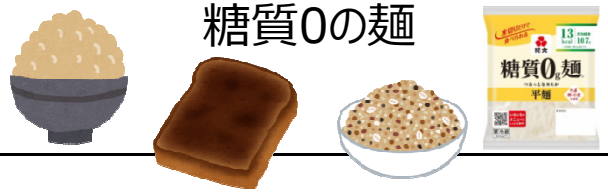
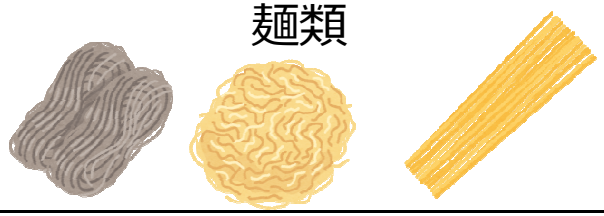
糖質が多いもの 少ないもの

vol.104　2023年 9月

今年も実りの秋が到来します。 暑さも 少しずつ和らぎ
食欲も増す頃。目の前には とれたての野菜や果物が並んでます
どれを食べようか迷った時の参考に、野菜果物に含まれる糖質量をご紹介します

低い ← 糖質 → 高い

野菜	だいこん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、白菜、チンゲン菜、ブロッコリー、ほうれん草	ごぼう、たまねぎ、トマト、人参	さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも とうもろこし、れんこん、そら豆 
果物	アボカド、びわ	さくらんぼ、りんご、パイナップル、梨、メロン、ブルーベリー、スイカ、グレープフルーツ、桃、苺	バナナ、マンゴー、ブドウ、柿 缶入りの果物
主食	玄米、ライ麦パン、雑穀米 糖質0の麺 	麺類 	もち、精白米、食パン