

# STOP 糖尿病

2024年6月10日発行 糖尿病ケアチーム通信 第3号

## 「ロカボ」を知ろう！

糖質とカロリーの違いわかりますか？

糖質は炭水化物を構成する要素のひとつでエネルギー源になります。

そのエネルギーの単位がカロリーです。

エネルギー源となるものは糖質のほかにも、タンパク質と脂質があります。

糖質は血糖値を上げる原因となっています。適正な糖質摂取を心がけることで血糖上昇を

抑えることができます。



「ローカーボ」ではなく  
「ロカボ」  
極端な糖質抜きではなく、  
おいしく楽しく  
適正糖質を取ることを  
推奨しています。

「ロカボ」の提唱する適正糖質は？

1食で摂取する糖質量は20～40gを適正糖質としています。

1食20～40g、デザートは10g以下、1日70～130g  
に糖質を抑えるだけ！

これ以外のカロリー・脂質・タンパク質などに制限はありません！



糖質  
8.7g



糖質  
5.3g

普通の  
アーモンド  
チョコレートは  
約40g

おいしく楽しく適正糖質なロカボを利用しては？

文責：沼端・野月