

ごはんは太る？

監修 ● 管理栄養士
徳田 泰子

「ごはんは太る」からと敬遠し、代わりにパンやめん類を選ぶ人がいます。パンやめんは、小麦などの粉からできているため消化・吸収が早く、腹持ちがよくありません。そのため、間食が増えやすく、それが1日の摂取カロリーを押し上げていることもありま

「ごはんは粒状で食べるから、おなかが減りにくい」

「ごはん+和食のおかず」はすぐれたダイエット食

「ごはんは太る」からと敬遠し、代わりにパンやめん類を選ぶ人がいます。パンやめんは、小麦などの粉からできているため消化・吸収が早く、腹持ちがよくありません。そのため、間食が増えやすく、それが1日の摂取カロリーを押し上げていることもありま

● ごはん・パン・めんのカロリー ●

- ごはん150g(ふつうのお茶碗1杯)のカロリー：約250kcal
- 食パン150g(6枚切り約2枚)のカロリー：約350kcal
- ゆでた状態のめん150gのカロリー：
パスタ約220kcal、うどん約160kcal、中華めん約220kcal

「ごはん+和食のおかず」はすぐれたダイエット食

ごはんはパンやめんに比べてどんなおかずとも合いやすく、油を使わない刺し身や焼き魚、おひたし、煮物、酢の物、みそ汁といった和食のおかずを選べば、低カロリーで栄養バランスがよ

一方、ごはんは粒状で食べるため、消化・吸収がゆっくりで腹持ちがよく、適量食べればダイエットの敵である空腹感に悩まされにくくなります。粒状なので噛む回数も自然と多くなり、満腹中枢が刺激されて満腹感も感じやすくなります。

● ごはんをダイエットに生かすコツ ●

● ごはんの適量を知り、心がける

デスクワーク中心の人の適量は、男性が1食あたり約200g*、女性は約150g*が目安。

*「食事バランスガイド」より算出

ごはんの量の目安

- ふつうの茶碗に軽く1杯、市販のおにぎり1個分 → 約100g(約170kcal)
- ふつうの茶碗に1杯 → 約150g(約250kcal)
- 大きめの茶碗に1杯 → 約200g(約340kcal)
- 外食料理のどんぶりやカレー、市販の弁当のごはん → 約250g(約420kcal)
- 外食料理のどんぶりやカレーの大盛り → 約320g(約540kcal)

● ごはんを最初に食べると血糖値が急上昇してしまうので、野菜から食べる、よく噛んで食べる

野菜から食べはじめ、よく噛んで食べると、血糖値の上昇がよりゆるやかになって太りにくい。

● ごはんのおかずを低カロリーなものにする

刺し身や焼き魚、おひたし、煮物、酢の物、みそ汁などの和食のおかずは、低カロリーでヘルシー。

