菊池郡市医師会立病院
糖尿病センターからのお知らせ

2026年
秋号②

おいしく健康に 旬の秋を味わおう

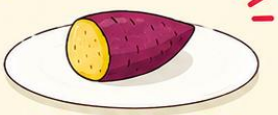
秋の食材クイズ

問題 ご飯1杯（150g）の糖質量に相当する、さつまいもの重量は？



ご飯1杯（150g）の糖質量：約54g

A 約100g



（小さめ1/2本程度）

B 約180g



（中サイズ1本程度）

C 約300g



（大きめ1本＋1/2本程度）

正解！ B 約180g（中サイズ1本程度）

ご飯150gと、さつまいも約180gは糖質量がほぼ同じです。



ご飯150g
糖質：約54g

＝



さつまいも約180g
（中サイズ1本程度）
糖質：約54g

「ご飯を食べないから大丈夫」と思っていても、さつまいもをたくさん食べると糖質は意外と多くなります。



秋の旬の食材の糖質量（目安）

食　材	1食の目安量	糖質量（約）	特徴・ポイント
さつまいも	約100g（1/2本）	約30g	食物繊維やビタミンCも豊富！
栗	約80g（5～6粒）	約27g	ビタミン・ミネラルが豊富！
とうもろこし	約100g（1/2～2/3本）	約30g	食物繊維が豊富！
かぼちゃ	約100g	約17g	β-カロテン、ビタミンEが豊富！

※糖質量は食品成分表（八訂）をもとにした目安です。

食べる時のポイント

- 秋の味覚は栄養豊富ですが、糖質も多めです。



- ご飯の代わりとして食べるならOK！



⚠ ご飯＋栗・さつまいもを一緒にたくさん食べると、血糖値が上がりやすくなります。
「主食どうし」と考えて、食べ過ぎに注意しましょう。



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
〒861-1306　熊本県菊池市大琳寺75番地3　TEL:0968-25-2191(代表)　FAX:0968-24-5762(代表)

菊池郡市医師会立病院
糖尿病センターからのお知らせ

2026年
秋号②

おいしく健康に 旬の秋を味わおう

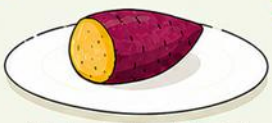
秋の食材クイズ

問題 ご飯1杯（150g）の糖質量に相当する、
さつまいもの重量は？



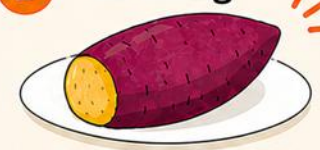
ご飯1杯（150g）の
糖質量：約54g

A 約100g



（小さめ1/2本程度）

B 約180g



（中サイズ1本程度）

C 約300g



（大きめ1本＋1/2本程度）

正解！ B 約180g（中サイズ1本程度）

ご飯150gと、さつまいも約180gは糖質量がほぼ同じです。



ご飯150g
糖質：約54g
エネルギー：約252kcal

＝



さつまいも約180g
（中サイズ1本程度）
糖質：約54g
エネルギー：約230kcal

「ご飯を食べないから大丈夫」と思っていても、さつまいもをたくさん食べると糖質は意外と多くなります。



秋の旬の食材の糖質量（目安）

食　材	1食の目安量	糖質量（約）	エネルギー（約）	特徴・ポイント
さつまいも	約100g（1/2本）	約30g	約130kcal	食物繊維やビタミンCも豊富！
栗（可食部）	約80g（5～6粒）	約27g	約120kcal	ビタミン・ミネラルが豊富！
とうもろこし（粒のみ）	約100g（2/3本程度）	約14g	約90kcal	食物繊維が豊富！
かぼちゃ	約120g（煮物 3～4切れ）	約20g	約100kcal	β-カロテン、ビタミンEが豊富！

※糖質量は食品成分表（八訂）をもとにした目安です。

食べる時のポイント

- 秋の味覚は栄養豊富ですが、糖質も多めです。



- ご飯の代わりとして、さつまいもを**置き換えて食べる**のがおすすめ！



⚠ ご飯＋栗・さつまいもを一緒にたくさん食べると、血糖値が上がりやすくなります。
「主食どうし」は置き換えて、食べ過ぎに注意しましょう。



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
〒861-1306　熊本県菊池市大琳寺75番地3　TEL:0968-25-2191(代表)　FAX:0968-24-5762(代表)