

おのくり通信

令和7年10月20日発行

Vol.8

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

～ごはんを適量食べよう～

【主食】麦ごはん



●材料・分量（1合分）

- ・白米 ・・・ 2/3カップ
- ・もち麦 ・・・ 1/3カップ
- ・水 ・・・ 200cc

※「もち麦」でも「押麦」でも作り方や栄養量は変わりません

※食べにくいと感じる方はもち麦の割合を減らてもよいです

●作り方

白米とともに麦を洗ったら、やや多めの水加減で炊飯する

●栄養成分（1膳150gあたり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
				糖質	食物繊維
白ごはん	234 kcal	3.0 g	0.3 g	57.2 g	2.3 g
麦ごはん	177 kcal	3.0 g	0.6 g	36.3 g	6.3 g



「適量」のごはんでは満足できない方や、血糖値の上昇が気になる方には

白ごはんよりも エネルギーは **25%** 糖質は **35% 少なく**

食物繊維は **3倍と豊富な「麦ごはん」** がおすすめです♪

