

# 春雨はダイエット向き？

1月号

春雨は“なんとなくカロリーが低そう”、“なんとなく痩せそう”…なんてイメージがありませんか？食べ応えもあり、ダイエットレシピなどでも紹介されることが多い春雨ですが、実際にダイエットに適しているのでしょうか？



## 春雨のカロリー・糖質

茹でた春雨のカロリーは100gあたり**約76kcal**、糖質は**約19.1g**になります。

炊いたご飯は100gあたり**約156kcal**、糖質は**約35.6g**です。春雨の方がカロリーも低く、糖質は半分近く少ないです。  
※緑豆から作られたものは消化スピードがゆっくりで、食後血糖の急上昇抑制につながります。

## 春雨ばかりはNG！

ご飯より低カロリーで低糖質な春雨ですが、春雨だけ食べてもダイエットにはなりません。食べる量やその他の食材との組み合わせで血糖値への影響は変わってきます。



量 … 1食当たり30~40g(乾燥のもの)にしましょう  
組み合わせ … サラダやスープなど野菜・たんぱく質と一緒に取り入れましょう  
調理法 … 揚げ物にすると高カロリーになるため油をたくさん使うものは控えめにしましょう

★じゃがいも春雨は血糖値が上昇しやすい性質なため、血糖値の上昇を防ぎたい場合には**緑豆春雨**の使用がおすすめです