

炭水化物はご飯やパン、麺類に多く含まれていますが、野菜にも含まれていることをご存じですか？

ジャガイモやサツマイモなどのイモ類、カボチャ、ニンジン、レンコンなど「ほくほく」した野菜に特に多く含まれます。

●野菜は食物繊維がポイント●

「**炭水化物＝糖質＋食物繊維**」で、野菜には食物繊維が多いため炭水化物の含有量が多くなります。

糖質はとり過ぎるとからだに脂肪として溜まりますが、食物繊維はからだに吸収されずに排出されるため低エネルギーです。イモ類やカボチャなどは糖質が多いため「野菜だから」といって食べ過ぎると炭水化物のとり過ぎになるので注意しましょう。

糖質が少ない野菜は、**ホウレン草や小松菜などの葉物野菜、ピーマン、ナス、トマト**などがあります。これらは糖質が少なく低カロリーでありながら、食物繊維が多いため、腸内でカサが増えて満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

