

2017年11-12月



管理栄養士だより



こんにちは、管理栄養士の古仁所（こにしよ）です。

● お餅をいくつ食べていますか

きなこ餅やあんこ餅、お雑煮など冬になると、お餅を食べる機会が増えるのではないのでしょうか。

切り餅2つ（100g）はご飯1膳（150g）とほぼ同じカロリーで、240kcal程あります。

とは言え、市販の切り餅でこの位です。手作りのお餅は、もっと大きくてずっしりしていますよね。重量を確かめてみましょう。

お餅は1食に2つ（100g）以内だと良いですね。カロリーだけでなく、糖質も多い食品です。



● 年末年始は太りやすい

いつの間にか+3kg…にならない為、**1日1回体重計に乗り、現在の体重を自覚する事が大切です。**

● お酒について

糖尿病患者さんは治療上、そして、合併症予防の点から、できるだけ禁酒が望ましいです。禁酒が難しい場合は、適量範囲内に。

参 考：

お酒の適量



ビール	200ml	～	500ml	(中ジョッキ:500ml)
日本酒	70ml	～	140ml	(1合 :180ml)
焼 酎	50ml	～	100ml	
ウイスキー	30ml	～	60ml	(シングル:30ml)