

2018年11-12月

古仁所(こにしよ)です。
無理なく続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう!

管理栄養士だより



■ お餅が大好きなあなたへ

きなこ餅やあんこ餅、お雑煮など寒くなると、お餅を食べる機会がふえてきます。

患者さんのなかには「ひとつでは済まない!」と、一度に5~6つのお餅を食べるという方も。

私もそうだ!と心当たりのあるあなた。市販の切り餅のカロリーを、一緒に確認しましょう。

切り餅2つ(100g) 240kcal

ご飯1膳(150g) 240kcal



もし、お雑煮に5つのお餅を入れたら…
それだけで600kcalと大変多くのカロリー摂取になってしまいます。炭水化物も134gと多く、
血糖値の急上昇・体重増加が心配になります。

また、手作りのお餅は、ひとつのサイズが大きくなりがちです。

気になる方は、重さを確認して下さい。

今月は、お餅に注意して過ごし、数値が良いまま
気持ちよく来年を迎えてみませんか。

