

2019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・レンコン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。

市販の切り餅のカロリーは？



切り餅2つ（100g） 240kcal

ご飯1膳（150g） 240kcal

切り餅2つ分は、ご飯1膳と同じカロリー



おすすめメニューは、**お雑煮**です。 たっぷりの野菜、そして適量の肉を入れることで、血糖値の上昇が穏やかになります。切り餅は、1食で2つ以内に収めると良いです。

レンコンにも注意が必要です。

レンコンは、ご飯やお餅同様に炭水化物が多く含まれます。「先を見通す」とも言われる縁起の良い野菜ですが、血糖コントロールの為には控えめに。



今年も残りあとわずか。
笑顔で来年を迎えたいですね。

