

2020年11-12月

古仁所（ここにしよ）です。
無理なく続けられる食事を、
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。



切り餅の炭水化物量は？

切り餅2つ（100g） 50.2g
ご飯1膳（150g） 55.8g



切り餅2つ分は、ご飯1膳とだいたい同じ位の炭水化物量と考えて良いでしょう。 ※市販品の場合

注意したいのは、**手作りしたお餅**です。この場合、**1つ1つが大きくなりやすい**ため、**計量**して正確な量を知っておいて下さい。



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。

今年も残りあとわずか。
笑顔で来年を迎えたいですね。

