

2021年11-12月

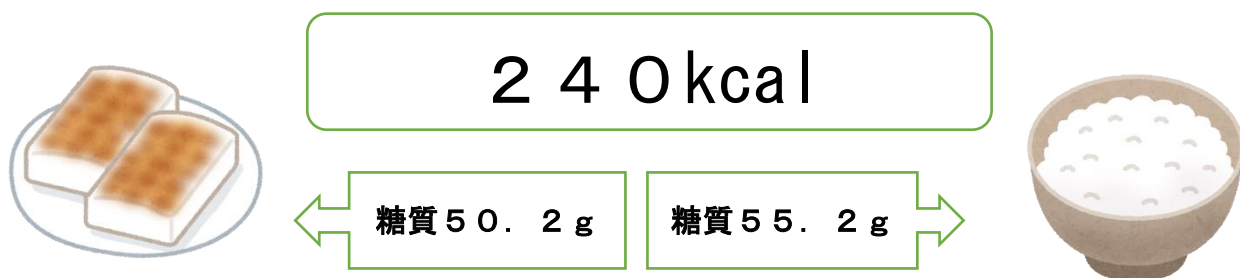
古仁所(こにしよ)です。療法を、無理なく続けられる食事療法を、一緒に見つけましょう!

# 管理栄養士だより



## ■ お餅が大好きなあなたへ

市販の切り餅2個(100g)は、ご飯1膳(150g)と同じカロリーです。



カロリーが高く糖質も多い、お餅。

自宅でお餅を手作りする方は、ぜひ一度重量の確認を。患者さんのお話を聞くと、市販品よりも重い場合がほとんどのようです。1個100g以上あるかも知れません。「5つ、6つ食べるのが当たり前」という方も…。あなたはいかがですか。

お餅を食べるなら、2個(100g)までを目安に

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よ。

