

2022年11-12月

無理なくつけられる食事療法を、  
一緒にみつけましょう！

# 管理栄養士だより



## ■ お餅を食べる時に気をつけたいこと

**量**に注意して食べる！



どちらも240kcal



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。

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つ食べるのは当たり前」という方はいませんか？

お餅を食べるなら、2個(100g)までを目安に

※市販の切り餅は2個 手作りの場合は1個

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。

