

2023年11・12月

# 管理栄養士だより



お餅は食べちゃダメなの？

食べていけない訳ではありません。ただ、エネルギー・糖質が高い食品のため、食べる量に気をつけてください。



どちらも 240kcal



Q. お餅の適量は？

A. **市販の切り餅なら1食2個(100g)まで**が良いでしょう。  
ただ、手作りのお餅は市販品より大きいものがほとんどです。  
**手作りなら1個に。**重量を確かめると安心です。

メニューは**お雑煮**がおすすめ。



たっぷりの野菜、そして適量の肉を入れる事で  
血糖値の上昇が穏やかになりますよ。

※血糖変動には個人差があります