

2024年7・8月

管理栄養士だより



夏になると、そうめんをよく食べます。

食事を簡単に済ませたい・食欲がない等、「そうめんだけ」「蕎麦だけ」といった単品料理になっていませんか？「めんだけ」の食事は、食後の血糖値が急に上がりやすくなります。また、思いのほか量も多くなりがちです。

めん料理で食後の血糖値を高くし過ぎないように、できるだけ**主食・主菜・副菜**を揃えてみましょう。



△主食だけ

◎主食・主菜・副菜が揃っている

麺にも適量があり、指示エネルギーごとに違います
院内掲示で麺類の適量の確認を

※血糖変動には個人差があります