

# 2025年11・12月 管理栄養士だより



## お餅とご飯のカロリー・糖質量は？

どちらも **240kcal**



お餅

糖質は **50.2g**

市販の切り餅 2個で

100g

茶わんに1杯

150g



ご飯

糖質は **55.2g**

市販の切り餅を 3 個食べると 344kcal (ご飯 215gと同じ)です。お餅は気づかずにカロリー過剰となりやすく注意が必要です。

手づくりお餅の場合、1 個が大きいことが多いため、計量し 1 食 100g程度に調整をしてみましょう。

おしるこ・磯辺焼きはほどほどに。

栄養バランスの取りやすいお雑煮がおすすめです。

