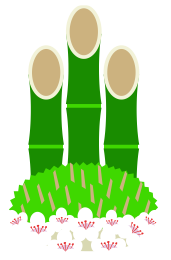




血糖値が気になる方の 年末年始



- ♪ 1年を振り返り新しい年に向け目標を立ててみましょう！
- ♪ お正月はだらだら食いや1日2食など不規則になりがち、なるべく規則正しく過ごしましょう。
- ♪ どんな時もどんな時も、野菜から食べるように心がけましょう。
- ♪ 1日1回は靴を履いて外へ出ましょう。
ウォーキング初詣もいいですね。
- ♪ みかんはこたつの上には置かないで。
果物のまとめ買いはやめましょう。
- ♪ アルコールは量を決めて、飲んだ量がわかる飲み方を



☆気を付けようと思っけていてもついつい羽目を外してしまったら平成28年1月4日から仕切り直しましょう！2日～3日なら取り返しがつきます。



市販のおもち2個＝ご飯普通盛り1杯
(240キロカロリー)
くわい・やつがしら・里芋・さつまいも・栗・あ
ずき・・・
同じ仲間です。
バランスよくね(´・ω・`)



詳しくは栄養士にご相談ください！！

食 品	目安量	エネルギー	コメント
ケーキ	1 個 (1 人前)	200~ 400kcal	脂質と糖質が高いので要注意
フライドポテト	市販 M サイズ	420kcal	脂肪分が多い
ピザ	市販 M サイズ 1/8	400~ 600kcal	脂質と糖質が高いので要注意
赤 飯	130g	248kcal	もち米は血糖値が上がりやすい
磯辺焼き	もち 2 個、100g	232kcal	海苔をたっぷり巻きましょう。量に注意。
雑 煮	餅 70g 入り	200kcal	野菜をたっぷり入れましょう
栗きんとん	茶巾入り、2 個	170kcal	炭水化物 + 砂糖たっぷり
黒 豆	豆皿 1 杯、30g	130kcal	砂糖たっぷり、甘みを引き出す塩も
だてまき	2 切れ、40g	80kcal	糖質たっぷり
かまぼこ	2~3 切れ、40g	40kcal	塩分に注意
かずのこ	2~3 切れ、40g	40kcal	コレステロールに注意
田作り	豆皿 1 杯	50kcal	糖質、塩分に注意
紅白なます	小皿 1 杯	20kcal	調味料でカロリーダウン

糖尿病ネットワークより