



そよぎ栄養だより vol. 2

そよぎハート&ライフクリニック湘南平塚

★もっと詳しく知りたい方★

管理栄養士による栄養相談も

ございます(*^^*)

診察の待ち時間などにお話しができます。

ご希望の方は診察時に医師まで

お声がけください🐻



クリスマスや年末年始は美味しいものがたくさん!
工夫して楽しく食べましょう🎵



クリスマスケーキ

カロリーランキング

※メーカーによってはカロリーが異なります※

1 チョコレートケーキ  373kcal (糖質29.6g)	2 ショートケーキ  314kcal (糖質41.5g)	3 モンブラン  311kcal (糖質41.8g)
4 バイクドチーズケーキ  299kcal (糖質23.0g)	5 ロールケーキ  277kcal (糖質20.8g)	6 シフォンケーキ  205kcal (糖質21.6g)



- ・ワンホールを1日で食べない
- ・次の食事の量を調整する
- ・楽しく食べましょう😊🎵

Merry Christmas!

お餅太りに要注意



切り餅2個(100g)とご飯1膳(150g)は
同じカロリーになります🐻
(234kcal 53.4g)



おしるこ(お餅1個)



323kcal
(糖質70.6g)

おしるこは小豆あんを汁状にし、砂糖を加えて甘く煮たものにお餅を加えたもので、
血糖値が上昇しやすくなります😓💧

砂糖はラカント等を使用し、
お餅は1個までにしましょう🎵



おすすめの食べ方

血糖値の上昇を防ぐために野菜やおかずと一緒に食べることがおすすめです🎵

- ・ 野菜がたくさん入った「お雑煮」
- ・ 大根おろしをからめた「からみ餅」
- ・ 焼きのりを巻いた「海苔餅」はお醤油少なめに
- ・ 「きな粉餅」に甘さが欲しい場合はラカントを



〈成美堂出版 ひと目でわかる 糖質量事典 参考〉