

# おもちの食べ方

## 具沢山で血糖値を上がりにくく

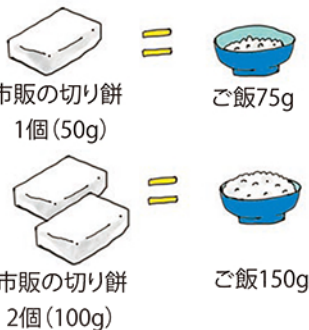


士尚美 養栄栄 管理栄養士 梅村

もうすぐお正月です。自宅でお餅を作られる方もいるのではないのでしょうか？

市販されているお餅は、切り餅1個が50g程度です。2個食べると、ごはん150g(茶わん1杯)と同じ糖質になります。

手作りのお餅は大きさが不ぞろいなので計量してから食べましょう。



## お餅の食べ方

血糖値をあげにくくするため、具沢山にして食べましょう。野菜たっぷりのお雑煮、洋風に玉ねぎやピーマ

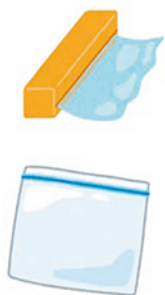
ン、ハムやチーズなどを載せた餅ピザもお勧めです。



また、ぜんざいは多くの砂糖を使用しているので注意が必要です。食べる量を少量にとどめ、何度も食べないようにしましょう。ご自宅で作られる場合には人工甘味料を使うなど工夫するとよいでしょう。

## お餅の保存

お餅は冷凍保存ができます。傷んでしまうからと慌てて食べる必要はありません。1個ずつラップに包み、冷凍保存用の袋などに入れ冷凍庫で保存しましょう。



## 院内保育所 いちだっこだより

# クリスマス会

院内保育所いちだっこでは少し早いですが、クリスマス会を行いました。

紙芝居を読んでもらい、きれいな音色のハンドベル演奏を聞き、クリスマスソングでみんな楽しんで踊り、とてもにぎやかな雰囲気の中、誰かが戸をノックしました。クリスマスのプレゼントを持ってサンタさんが来てくれたのです。

素敵なプレゼントとかわいりいongoをいただき、一緒に楽しく過ごしました。今年も一年元気に楽しく過ごせました。



▲サンタさんとお揃いです！



	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔	社浦	朔	社浦	朔	社浦	朔	社浦	朔	社浦	交替	
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	菅野		菅野		菅野		菅野		菅野		交替	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科
整形外科					藤岡		藤岡		藤岡		藤岡(第1,3)	
脳神経内科							小平		藤岡		藤岡	
心療内科									藤岡		藤岡	
外科	横田				横田				横田			
皮膚科	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷		
美容皮膚科	2 高木	(予約制)	高木		高木	高木		高木	高木	(予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田
婦人科(予約制)			山田		山田		山田		山田		山田	
循環器内科	毛涯								山本			

今月の外来診療医 (12月)

\*土曜日は、第2・第4・第5休診 \*時間等詳細はホームページをご覧ください。\*循環器内科は、第1・第3金曜日休診