

いきいき通信 2023 12月号

この時期、外食やテイクアウトを利用するときありますよね。楽しくおいしく食べることは大事です。もし、連チャンでやばいと感じている方は、じっくりご覧ください。



にぎりの寿司飯の量は1貫で20g、7~8貫で茶わん1杯分。これは1食の糖質の適量です。寿司飯を小さめに注文するのも一案です。卵焼きやいなりは糖質が多く、甘いタレも糖質アップの一因に。

ピザ・・・1ピースはMサイズ直径27cmの1/8量種類によって異なりますが、1ピースあたりの糖質は15~20g前後。エネルギーは100~150kcalほど。1人分3~4ピースが適量といえます。糖質を押さえたい場合、生地はクリスピータイプがおすすめ。



生地でどのくらい変わる!/? マルゲリータ1ピースの場合
パンタイプ (厚い) 116kcal糖質17.1g
スタンダードタイプ (普通) 104kcal糖質14.6g
クリスピータイプ (薄い) 70kcal糖質9.0g



切り干し大根と
ハムのサラダ



おうちにある
食材で
野菜不足解消!



わかめとえのきの
しょうが炒め



切り干し大根40gは水につけてもどし、水気を絞る。ハムは半分に切って細く切る。しょうゆ小さじ2、砂糖・酢各大さじ1/2と和える。



カットわかめ5gは水でもどし、水気を切る。えのき1袋は半分の長さに切る。しょうがはせん切り。ごま油で炒めて、塩をひとつまみふる。

いき内科クリニック