



栄養だより



制作者: 管理栄養士 名畑(なばた)

寒い日が増えてきましたね。みなさんは紅葉を見に行かれましたか？キリッとしつつもすごしやすい気温は、この時期ならではのですね。朝晩は冷え、昼間は暖かい日が多いので、調整のしやすい服装で出かけましょう。おすすめの紅葉スポットがありましたらぜひ教えてください。

第2回健康栄養教室のご報告

11月11日(金)、第2回健康栄養教室【ダイエット】を行いました。

参加者のみなさんには、さまざまなジュースのエネルギー(カロリー)が、スティックシュガー(3g)の何本分に当たるのかを計算し、ペットボトルに移していただきました。

一番多かったのは **コーラとカルピス**で、**19本(約56g)**に相当し225kcalという結果になりました！

実物を、診察室2前に展示しておりますので、ぜひご覧ください。



第3回健康栄養教室のお知らせ

- 日時 : 12月9日(金) 14時~14時45分
- 場所 : 加藤内科みなとクリニック 2階談話室
- 内容 : ダイエット食品の試食会
- 定員 : 6名(先着順 予約制)
- 費用 : 3割負担の方 470円
1割負担の方 160円



忘年会シーズン！ヘルシーなのはどっち？

誘惑の多い季節です。賢くヘルシーに乗り切りましょう！



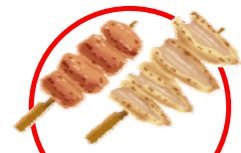
冷や奴1/3丁 72kcal



揚げ出し豆腐2個 185kcal



鶏のからあげ3個 261kcal



焼き鳥(もも1本・なんこつ1本) 117kcal



野菜サラダ 50kcal



ポテトサラダ(100g) 116kcal



生ビール(中ジョッキ) 200kcal



日本酒(1合) 185kcal

あまり変わらないです！