



栄養科だよ！

H29.1 月発行

No. 18

正月太りを気にしている方へ…

あなたの最後の一口って何Kcal???

こんにちは。栄養科です！正月はどのように過ごされましたか？体調は崩されていないですか？
今月の栄養科だよ！は、正月太りを気にしている方に、さまざまな食事の一口のエネルギーをまとめました。
あなたの最後のその一口をやめると、どのくらいのダイエットに繋がるか…是非！！見てみてください。

※この一口は、一般女性の一口相当で計算しています。



ごはん：30kcal



メロンパン：50kcal



どら焼き：45kcal



アイスクリーム：40kcal

6P チーズ：35kcal



ショートケーキ：40kcal



きんつば：35kcal



だんご：30kcal



かりんとう：40kcal



ビール：6kcal



いかの燻製：15kcal



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。



イムス富士見総合病院 栄養科