



栄養だより

2023年12月号 vol.1

目次 ①管理栄養士の自己紹介
②血糖値コントロール！
おせち料理の食べ方



10月に入社した
管理栄養士の山城です。
普段はよく医大通り店にいます。
第一回目の栄養だよりなので
少し自己紹介をします♪

出身

沖縄県

帰省した時はよく海を
眺めに行きます



好きな食べ物

納豆、サバの味噌煮

サバの味噌煮にはまり
美味しく作れるよう練習中



好きなこと

健康情報収集

健康にいいという
言葉に惹かれます



無料の栄養相談も行っています。
予約不要です。
お気軽にお声掛けください

くぼ薬局 医大通り店

〒849-0937

佐賀県佐賀市鍋島3丁目2-1

TEL：0952-32-1133



お正月
目前！

血糖値コントロール おせち料理の食べ方

12月から1月にかけて、忘年会、クリスマス、年末年始、新年会などイベントがたくさんありますよね。
この時期は糖質が多くなることもしばしば。
クリスマスはピザやグラタン、クリスマスケーキ、年末年始は年越しそば、お雑煮、おせち料理などで盛りだくさんです。

12月から1月にかけて血糖コントロールが悪くなりやすい

正月前後の飲食が増えると、血糖コントロールが悪くなると言われています。
今回はお正月を迎える前に、血糖値をコントロールする低糖質のおせち料理や食べ方を紹介します！

田作り

酒の代わりに白ワインを使用。
白ワインの糖質は酒の約半分です。

かぼちゃきんとん

栗の代わりにかぼちゃを使用。
かぼちゃの糖質は栗と比べて1/3の量。
かぼちゃの甘味によって砂糖の量は調整。
今回はカロリーが砂糖の半分と言われているマービー低カロリー甘味料を使ってみました。

店舗内にも
置いています



おせち料理は砂糖をよく使うので
低カロリー甘味料で
代用しました。

おせち料理の食べ方ポイント4つ

- ①お餅は1食に2個まで
お餅2個でご飯茶碗1杯分のカロリー
- ②みかんは1日2個まで
こたつにみかんで美味しい時期ですが2個が適量です
- ③意識して野菜を摂る
お雑煮に野菜やキノコを入れて糖質の吸収をゆるやかに
- ④ワンプレートに盛り付ける
食べる前に取ると量を把握しやすく食べ過ぎを防げます

来年も元気で過ごせるように、一緒に血糖コントロールしていきましょう ^ ^