

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

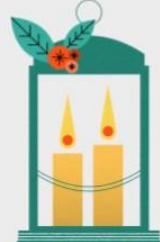


好きなこと
健康情報収集
健康にいいという
言葉に惹かれます



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。



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。

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

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

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

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＾＾