

みどりの風



7月11日(土)
オークラホテル丸亀にてフルコースの
食事会を開催しました。



キングサーモンとマグロのカルパッチョ(120kcal)
ミネストローネスープ(80kcal)
瀬戸内天然鯛の蒸し焼きココナッツソース(140kcal)
国産牛フィレ肉のロティ 和風ソース(205kcal)
マンゴームースとプルンアイス(140kcal)
焼きたてパン(120kcal)
コーヒー

合計805kcal
料金3600円

Q: 「1日にどれくらい果物を食べていいでしょうか？」

A: 1日80Kcal分の果物がおすすめ！



日本糖尿病学会の「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、私たちが普段よく食べる食品をグループ分けし、カロリー計算をしなくても、栄養バランスのよい献立が作れるよう工夫されています。

この中で、果物類は表2にあたり、1日80kcal分摂るよう推奨されています。果物は、糖質(炭水化物)を多く含み、ビタミン、ミネラル、食物繊維も多く含まれています。

果物の糖質にはブドウ糖や果糖、ショ糖などが多く、血糖値を上げやすいのが特徴です(だからと言って怖がらないように!!)。血糖値を上げやすいということは、速やかにエネルギーに変換され、身体活動をサポートしてくれます。しかし、果物を沢山食べ過ぎると太ってしまいますので、1日1単位(80kcal)を上手に食べることが必要です。



みかん
中2個



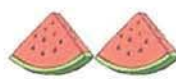
りんご
中1/2個



バナナ
1本



ぶどう
10粒



スイカ
2切れ



キウイ
1.5個



桃
1個



カキ
1個

お 知 ら せ

☆お盆休み 8/13~8/17

☆11月3日に博友会のバス旅行があります。

☆11月8日に善通寺ウォークラリーがあります。

詳細はまた掲示いたしますので、皆様の参加をお待ちしております

