

栄養だより

第 146 号

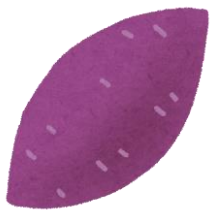
2022 年 9 月 22 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

～秋の食材の摂り方～

炭水化物が多い食材



さつまいも 1 本
約 300kcal



甘栗(10 個)
約 150kcal



里芋 3 個
約 80kcal



かぼちゃ 3~4 切れ
約 80kcal

||



1 膳(200g)分

||



100g 分

||



50g 分

||



50g 分

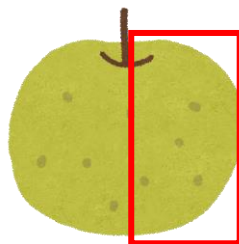
ポイント

炭水化物の過剰は血糖値や中性脂肪の上昇に繋がるため、
ご飯量を調整して取り入れると◎

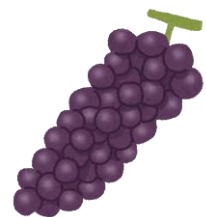
果物の適量(1 日 80kcal 分)



柿 1 個



梨 1/2 個



ぶどう 150g
(巨峰 10~15 粒)