おなじみのこれを食べると・・・・?

図にもあるように、最近の喫茶店ではボリューム満点のメニューを目にすること がありますが、皆さんは食べたことがあるでしょうか?

今回はカロリーに注目☆ボリューム満点のメニューを完食すると、ご覧の通りかなりカロリーをとってしまうことになります。





私たちの周りにはおいしい食べ物があふれていますね!

おいしい食べ物を、いつまでもおいしく食べるコツを紹介します。

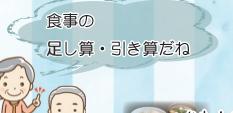
さて、食べてしまったら?

ちなみに…、推定エネルギー必要量は、

◇ 60歳で生活活動強度 I(軽い)人の場合

男性 2.100kcal 女 性

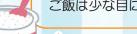
1,650kcal



のわし定食

かけうどん

腹八分目 お菓子は控える コーヒー砂糖は控える ご飯は少な目に



~今回のポイント~

こういった食事を食べる前後は少し我慢!!質素な食事にしたり、腹八分目に抑えたり、おやつは控えたり…など。ちょっとした心がけで大きな病気を防げるかもしれません。

「食は元気の源」です。いつまでも楽しくおいしく食事ができますように、 入江病院は地域の皆様の健康を支えます。



2017年9月

医療法人 松藤会 入江病院 栄養科