

おなじみの これを食べて・・・？

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
 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。

	トースト	250 kcal
	+	
	ツナたまごサンド	300 kcal
	+	
	オムレツ	250 kcal
	+	
	ナポリタン	300 kcal
	+	
	ベーコン	150 kcal
	+	
	サラダ (ごまクリームドレ)	50 kcal

姫路名物!?
 ボリューム満点
 モーニングセット

1,300kcal

	ホットケーキ	550 kcal
	+	
	くだもの	100 kcal
	+	
	ハチミツ	150 kcal
	+	
	生クリーム	100 kcal
	+	
	バター	80 kcal

大人気!!
 パンケーキ

980kcal

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	女性
2,100kcal	1,650kcal

食事の
 足し算・引き算だね

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

ゆわし定食
 かけうどん

SUGAR

～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。

