

春

3. 4月号

栄養だより vol.11

ご好評により「栄養だより」は
季刊から隔月発行に変わります

◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2015年3月)

テーマ:菓子の誘いがやってくる

職場や集まりでのお菓子、あなたならどうする？

菓子は、砂糖が多く血糖値を急激に上昇させます。
でも、菓子を禁止するとストレスが溜まりそうですよね。
上手な菓子とのお付き合いを考えてみましょう。



A. 持って帰って
他の人に食べてもらう



B. 夕食で調整



C. 医師から
止められていると言う



D. 笑顔で断る



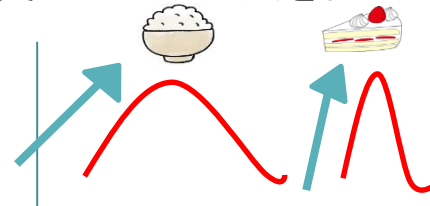
E. 3回に1回頂く



F. 歩いて調整



菓子に使われる砂糖は、血糖値が急激に上がり急激に下がる特徴があるので、かえってお腹が空くこともあります。
食べる量には気を付けましょう。



◎お食事についての疑問、質問、
栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、
当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。



さかえ2013年1月号より一部抜粋