

糖尿病通信vol.2

2013.10

食欲の秋で～す



は、何カロリー？！



さんまの塩焼き1匹 299カロリー



栗ごはん 1杯 426カロリー



枝豆 100g 134カロリー

350mlビール 150カロリー



柿 1個
60カロリー



梨 1個

43カロリー

美味しく感じられますが、ご自分の摂取カロリーを守りましょう！

外来で糖尿病の患者さんへの指導を担当しています。
診察の前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間に
ご予約ください。一回30分程度です。
ご予約には、主治医の許可が必要です。
主治医にご相談ください。

よろしく申し上げます。糖尿病療養指導士
立栄(たてえ)ひとみ



