

糖尿病通信vol.9

2015.1

「おもち」のカロリーと炭水化物量

もちは、もち米をふかして突き固めたコンパクトな携帯保存食です。

市販の切りもちの「角もち」は1個50g前後で約120キロカロリー、炭水化物量は25.0gとなります。もちの1単位は35gとなるので、角もち2個程度が1回に食べるもちの目安になります。

丸もち1個35gでちょうど1単位となり、約80キロカロリー、炭水化物量17.6gとなります。

「おもちは1つしか食べない」という方でも、自家製でかなり大きい場合もあります。

自家製のもちは、きちんと重さを量って小さくきりましょう。

出展：さかえ2014年12月号



外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。
診察前後のお時間又は、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。
ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。
ご希望のかたは、主治医にご相談ください。

次回糖尿病教室は、4月「お食事会」の予定です。



～糖尿病療養指導士～
立栄(たてえ)ひとみ

-
o