

春といえばお花見の季節ですね♪  
今回はお酒とともに食べがちな料理の  
【**カロリーと塩分**】についてご紹介します。



**出し巻き卵**  
1皿(卵2個分)



約220kcal  
塩分1.5g

**鶏肉のから揚げ**  
(1個)



約90kcal  
塩分0.4g

**枝豆**  
(1人前 60g)



約80kcal  
塩分0.6g

**ポテトサラダ**



約240kcal  
塩分0.8g

**フライドポテト**



約230kcal  
塩分0.6g

**ハンバーグ**



約400kcal  
塩分2.4g

これをすると血糖値が乱れる原因に！  
【**炭水化物の重ね食いは控えましょう**】

例

**天丼+かけうどん**  
(それぞれ1人前)



約960kcal 炭水化物167g

**チャーハン+ラーメン**  
(それぞれ1人前)



約1130kcal 炭水化物163g



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)