



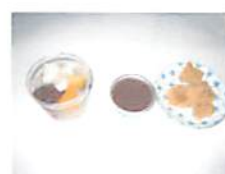
糖分の多い菓子の摂りすぎに注意しましょう！

*夏場はアイスクリームなど。冷たく、口当たりの良い、糖分の多い菓子類に手が伸びがちです。これらのものの中には以外と高カロリーのものも多いのです。摂りすぎは血糖値や中性脂肪の値を上げかねません。摂りすぎにはくらぐれも気をつけましょう。

<カロリーの高い夏のお菓子はどれでしょう？>



・ご飯1杯 160kcal



ところてん(酢)	くずきり	キャンデー	乳脂肪 15%のプリン	フルーツゼリー	みつめ	水ようかん	わらびもち
180g	155g	(乳脂肪なし)	アイスクリーム	216kcal	87kcal		もち5個
9kcal	250kcal	51kcal	293kcal			280kcal	120kcal 176kcal

ベスト3(カロリーが低め)・・・1位ところてん 2位 キャンデー 3位 フルーツゼリー

ワースト3(カロリーが高め)・・・1位アイスクリーム 2位みつめ 3位くずきり(わらびもちも1個 30kcal はあります。)

<飲み物で0kcalのものはどれでしょう？>



・・・ご飯1杯 160kcal

最近砂糖は含まれていない清涼飲料水が増えています。どうしても、甘さのほしいとき、選びましょう。



キリンウォーター	ホストウォーター	アミノ酸水	ヘルシアダイエット	コーラ	ダイエット	サイダー	コーヒー	無糖	紅茶	無糖	25%果汁	100%果汁
0	0	0	0	230	0	210	67kcal	0	140	0	210	220

～野菜*果物を使った手作りの飲み物*菓子はいかがですか？～



<小松菜+トマトの野菜ジュース>

材料>小松菜 30g
トマト 60g(1/3コ)

53kcal

レモン小匙 1.4g

(作りかた) 水 100cc オリゴ糖 10g

① 野菜を細かくぶつ切りにして、ミキサーに入れて、オリゴ糖、レモン汁を加え、ミキサーにかけます。



<オレンジゼリー> 5人分

オレンジ 3個(実をゼリーに皮を容器に)
・レモン小匙 5 オリゴ糖 40g(大さじ4)
水 200cc 粉寒天 1g

39kcal

(作りかた)

①オレンジは横に1/2切ります。果肉ナスプーンでとり、果汁をしぼります。②鍋に水、寒天、を入れて火にかけ、溶かします。次にオリゴ糖を加えます。③火からおろし、果汁、果肉、レモン汁(あれば、リキュール)を混ぜ、オレンジの器に1つづつ入れます。

<ふくだ内科クリニック運動療法4>今回は正しい歩き方についてです。試してみましょう。



- 1) 前方を見て。
- 2) 背筋を伸ばして。
- 3) 首、腕、肩の力をぬいて。
- 4) 腕は大きく振って。
- 5) つまさき立ち動作で足をあげる。
- 6) 着地はかかとから。
- 7) 速歩 (70~80m/分)
- 8) 脈拍 (90~100回/分)