

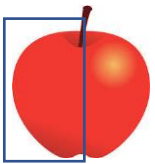
# 食事のアドバイス vol.1

## ～果物の1日量はどれくらい？～

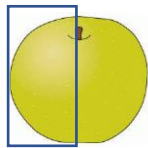
実りの秋！りんごや柿が美味しい季節になりました。

果物はビタミン・ミネラルや食物繊維を含みますが、食べ過ぎると血糖値を上げやすい果糖、ブドウ糖を多く含む食品です。食べ過ぎに注意し、1日の目安量内で楽しみましょう。

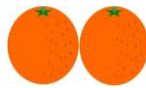
### 1日の量 握りこぶし大の大きさが1日の目安量です



りんご 1/2 個



なし 1/2 個



みかん 2 個



かき 1 個



バナナ 1 本

- ・1日の量を1度に食べるより、2回に分けて食べた方が血糖値上昇が少なくてすみます。
- ・2種類の果物を食べる時は、1日の量の半分ずつの量が適量です。

## 食卓にもう1品

### 小松菜としめじのナムル



#### 〈材料・3人分〉

小松菜	1 束
しめじ	1/2 株
ごま油	小さじ 1
醤油	小さじ 1
塩・コショウ	少々



#### 1 人分

エネルギー	40Kcal
塩分	0.3g

・この1皿で約 100g の野菜が食べれます。

#### 〈作り方〉

- ① 小松菜をよく洗って食べやすい大きさに切り茹でる。茹で上がる前に根を落として小分けにしたしめじも一緒にゆでる。
- ② 冷水で①を冷まし、水気をしっかり絞る。
- ③ 食べる直前に、ごま油、調味料を入れよく混ぜ合わせ完成。

