

お餅について



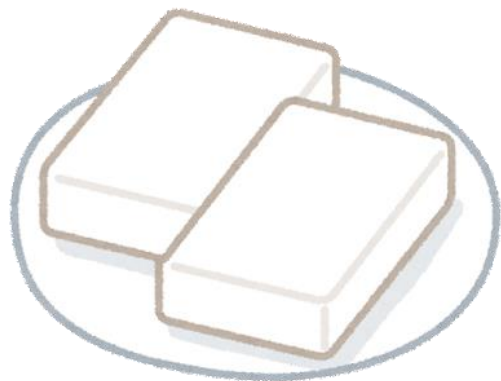
栄養だより12月号



もともと餅は、ハレの日に神様に捧げる神聖な食べ物でした。また、長く延びて切れないことから、長寿を願う意味も込められています。

主食で比較！目安量は？

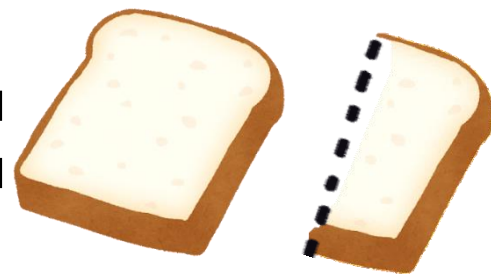
お餅2個 = ごはん茶碗軽く1杯 = 食パン(6枚切)1.5枚



=



=



どれも約240Kcal

餅の良いところ

- ・1~2時間ほどで消化される為、**消化吸収に良い**。ただし、**冷めたら逆効果...**
- ・レンジなどで手軽に食べられる

食べ方いろいろ

お雑煮

塩分・水分考えて
汁は控えめにし
具だくさんに
すべし。



焼き餅

焼いて水分減らす。
砂糖+醤油
砂糖+きな粉
海苔巻で減塩を。



お汁粉

エネルギーアップ。
高カリウム血症・
糖尿病の方は注意。



注意すること

餅はゼリーの100倍飲み込みにくいとされているので**窒息事故**に注意しましょう。
つまった場合は**掃除機で吸引**する方法があります。掃除機の**ノズル**を喉まで入れて
から**電源をオン**にします。それでも取れない場合は、
救護する人が手の付け根で、背中（肩甲骨の間）を力強く何度も
連続してたたき救急処置があります。

