



12月



こぶしの花だより

2023年12月 Vol.59

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



休診

◆12/4（月）は臨時休診です。

年末年始

◆年末は12月29日（金）までの診療です。年始は、1月4日（木）からです。（12/30（土）～1/3（水）までは休診です。）

ワクチン
予約に
ついて

◆インフルエンザワクチンは、お電話などでご予約の上お越しください。（3歳以上1回3,000円、他詳細はお問合せ下さい）

◆コロナワクチンに関しては、当院ホームページをご覧ください。

< インフル・コロナワクチンご予約専用ダイヤル：070-8450-5563 >

※混雑の影響でお電話が繋がらない場合は、お手数ですが改めておかけ直し下さい。

おせちの適量とは？

おせちは塩分やカロリーが多いので、食べ過ぎに気をつけましょう。一人分に盛り付けてから頂くようにしましょう。



伊達巻 2切れ…114Kcal、塩分 0.5g、糖質 10.6g
カマボコ 1.5cm2切れ…37Kcal、塩分 1g、糖質 3.9g
黒豆大さじ1…100Kcal、塩分 0.7g、糖質 16.5g
栗きんとん大さじ2…170Kcal、塩分 0.5g、糖質 42.1g
田造り、いりこ 10本…6Kcal、塩分 0.1g、糖質 0g
（上記5点盛りで427Kcal、塩分 2.8g、糖質 73.1g）
イクラ大さじ1…38Kcal、塩分 0.6g、糖質 0g
お雑煮（餅1個）…137Kcal、塩分 1.5g、糖質 28.7g
（左写真で602Kcal、塩分 4.9g、糖質 101.8g）

お餅のカロリーと適量



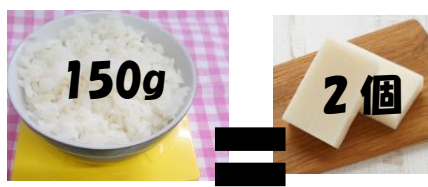
市販のお餅のカロリーは、1個で約120Kcalです。
お餅は2個が適量ですが、多くても3個までにしましょう。



70g

1個

120kcal



150g

2個

240kcal



220g

3個

360kcal

※お餅のサイズは、約6.5cm×4cm（約50g）で、上記はおおよそのカロリーです。