

# あなたへの栄養通信 1月

「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサンク 栄養指導部 管理栄養士

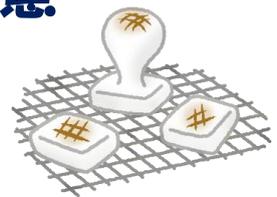


平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。あけましておめでとうございます。どんな正月をおすごしでしたか？2024年がスタートしました。1月はその年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。毎日の食生活も大切に、食文化も楽しみましょう。

## お餅を美味しく食べよう！食べすぎ注意

喉に詰まりやすいお餅を安全に

- ①小さく切って飲み込みやすく
- ②食べる前に口を潤したり、汁物に入れるのもオススメ！



### 【お餅1食の目安量】

いつもご飯150g食べている人は…  
角餅2個 または 丸餅3個

うるち米よりもアミロペクチン含有量が多いもち米は、消化されやすく血糖値が上昇しやすい

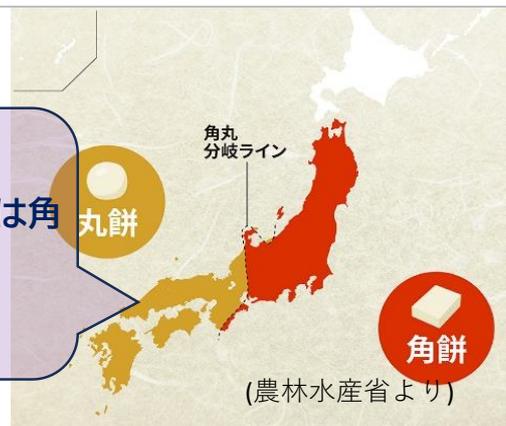
### お餅の保存方法

～自宅ですいた餅など個包装されていない餅～

- ①冷凍する  
1個ずつラップで包み冷凍庫で保存。食べるときは室温で半解凍してお好みの食べ方で◎
- ②水餅にする  
タッパーに餅と餅が浸かるくらいの水を加えて、冷蔵庫で保存。(水は毎日入れ替える)  
食べるときは黒蜜をかけたりおやつに◎

### 豆知識～地域で違う餅の形～

日本の東側と西側で形が異なります。岐阜県の関ヶ原辺りを境目に関ヶ原より東の都道県は角餅、西の府県は丸餅が一般的だそうです。皆さんのお家は、角餅・丸餅どっち派でしょうか？



身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。食事・栄養でお悩みございましたら、お気軽にご相談ください。管理栄養士 山本080-7258-8465 (月～金 9:00～18:00)