



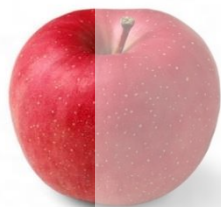
## 冬の味覚



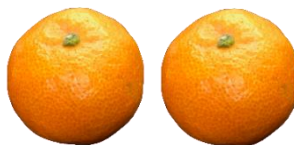
果物は1日1単位(80kcal)を守って食べましょう！  
くりやサツマイモはご飯と同じ仲間表1です。  
ご飯と交換して食べましょう！  
干し柿、干し芋は、糖度が増しており、嗜好品として考えます。  
量には気をつけましょう！



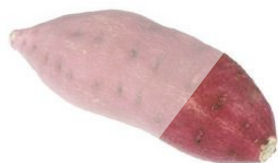
柿1個  
(150g)



りんご1/2個(200g)



みかん 2個  
(200g)



サツマイモ1/3本  
(60g)



干し芋1/2枚  
(25g)

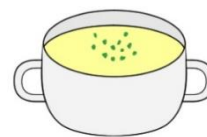


干し柿 1個  
(30g)

1単位(80kcal)の重量と目安量  
※( )内は 種・皮を除いた重量

## インスタントスープの塩分量気にしていますか？

寒くなり、温かいスープが恋しい季節です。  
手軽に飲めるインスタントスープですが、塩分は  
しっかり入っています。  
湯でうすめても全量飲めば塩分量は同じです。  
塩分の摂り過ぎに気をつけましょう。



コーンポタージュ  
塩分1.2g



わかめスープ  
塩分1.9g



たまごスープ  
塩分1.3g



## インフルエンザ予防接種について

今年度のインフルエンザ予防接種は1月31日(火)まで  
となります。  
基本、予約制となりますのでご希望の方はスタッフ  
までお声掛けください。

＜引き続き感染予防にご協力をお願い致します。＞

当院受診される方、及びご家族や周囲の方で発熱、風邪  
症状、息苦しさ、倦怠感がある場合は、来院前に必ず電話  
連絡をお願い致します。

みなみ赤塚クリニック

