

糖分(角砂糖)換算

保存版

ごとう内科診察室待合室掲示板

ミツバチは後藤院長先生

いつもの食事を角砂糖で換算すると...

カレー糖質108.0g
角砂糖36個 703kcal

カツ丼糖質124.8g
角砂糖42個 893kcal

天丼糖質128.0g
角砂糖43個 805kcal

中華丼糖質118.5g
角砂糖40個 843kcal

親子丼糖質117.2g
角砂糖39個 703kcal

グラタン糖質111.0g
角砂糖37個 795kcal

角砂糖 1個 3g
とカロリーです。

いつもの食事を角砂糖で換算すると...

パスタ1皿 ショートケーキ1個 カレー1皿



角砂糖 17.9個 17個 32個

糖分は

パスタ1皿
角砂糖17.9個

ショートケーキ
角砂糖17個

控えめに

カレー1皿
角砂糖32個

くめちゃんが、14年間お世話になっている・ごとう内科さん 住所 石岡市石岡1-14-1 ☎0299-36-0510

ご無沙汰しております。

新型コロナウイルスの最中に、くめちゃんが4泊5日で入院・前立腺肥大の手術をしました。幸い癌ではなので旅行気分だと思いききました。下半身麻酔5時間・安静を時間入れると12時間寝ると腰が痛くてたまりませんでした。

無事に退院し、普通に晩酌・運動・仕事もしています。



パナソニックの
住まいパートナーズ

今年は、バス感謝祭も中止しますが、コロナウイルス収束後には、実施しますのでお楽しみに！

編集長 くめちゃんの編集後記

久米工務店のお客様へお届けする住まいのお役立ち情報誌

No 4 02.07.04

北浦局
料金別納郵便
株式会社
久米工務店

まごころ

真心通信

発行 株式会社久米工務店
【本社】行方市成田950
TEL0291-35-2771 : FAX0291-35-2772
【水戸オフィス】水戸市内原1-969-21-107
TEL029-284-1166 : FAX029-284-1177
【小美玉営業所】小美玉市栗又四箇1764-1
TEL0299-55-1471 : E-mail info@kumehome.jp

第4号の情報誌発刊にあたりご挨拶を申し上げます。

世界中が新型コロナウイルスで、困惑している状況になった今年の日本経済はもとより世界的な不況になることは避けられません。

我々の建設業界・特に観光業界などは大変な不況に見舞われております。

わが社は、幸いに業種別にメインの建築物・新築住宅・住宅リフォームや農業施設の倉庫・作業場・商業施設また、住まいのエクステリア工事・立木伐採・除草作業・等々困っている方々のニーズに幅広く対応させて頂けて居ます。

土木工事・舗装工事・解体工事と多種多様の工事に対応している為に新型コロナウイルスにも、幸いに今のところ余り影響を受けて居りません。

しかし、新型コロナウイルスの収束次第では、わが社も影響を受けない訳には行きません。どんな些細な事・お困りごと等々ご用命してください。宜しくお願い致します。新型コロナウイルスの感染予防にもしっかり取り組んで居ります。

皆様のご健勝・ご多幸をお祈り申し上げます。



株式会社 久米工務店

代表取締役 久米雅文

取締役会長 久米義雄

T様邸大規模改修 オールパナソニック



Tさま現場設計契約担当 編集菊池

くめちゃんの健康料理教室(義雄・実践版)
毎日の、朝食は自分で作って居ます。



- ①水素水を使っています。
- ②野菜をキッチンはさみで、切り水素水に6~7分付けておきます。(野菜は、葉物を3種類・キノコ少々)

- ③キレイに、農薬や汚れが取れます。何故解るか？
特に、ほうれん草の葉緑が水素水に混ざります。
※ 洗った水は捨てずに、食器の付け置き洗いに利用します。(水道代節約)
余談ですが、豚肉を水素水に付けて置くと、
血が出て、水素水混じり豚肉は、白く爆ぜてしまいます。



人工透析の機械の血液を洗うのに、水素水を使っているそうです。(水素水メーカーさんの説明)

- ④ 調理方法ですが電子レンジ用容器に移し唐揚げ肉類・夕食の残り物一品を 乗せて電子レンジで温めます。

水素水サーバー
準備OKデス 唐揚げとハム

くめちゃんの糖尿病の戦い炭水化物を少なく

角砂糖換算表

ごとう内科様の掲示板

糖分注意

カツ丼 (角砂糖42個分) 親子丼は39個分

- ⑤出来上がったら、スープを器に取りオリーブオイル・黒酢ゴマ、七味唐辛子を加えて頂きます。手製ドレッシング完成で~す。
(裏調味料・SBカレー粉・缶入りのアルミ中蓋を爪楊枝で沢山穴をあけフリカケにする)

七味唐辛子の代わりに使うといいですよ (^ω^)
他の料理にも使えます。(野菜炒め、などなど)

- ⑥この他お客様 (T様) のお勧め舞茸を焼き食べています。舞茸IHグリルで強火で4分焼く最後に、ご飯を一口食べます。おかずは有るもので食べます。納豆は朝でなく、夜に必ず食べてからお楽しみ晩酌です。

パナソニック水戸 (つくば) ショールーム特別貸切ご招待会 (同時開催)

日 7月15 (水) 8月5日 (水) 9月9日 (水)

時間・AM10:00 (午前の部) PM13:00 (午後の部)

水戸プラザホテル旬菜和繕 よし川 (ランチ付き)

詳しくは、下記の電話か又は久米工務店ホームページで検索してください。

完全予約です。予約 ☎番号0120-34-2772 担当久米義雄