



ガストはメニューごとのカロリーがきちんとホームページに提示されていました。これはガスト磐田上岡田店 2018年1月29日現在の情報です。少しご紹介しますので、上手に活用しましょう。

### ランチメニューより



ハンバーグ & ポークジンジャ **579Kcal**  
小ライスの時・・・744Kcal  
普通ライスの時・・・826Kcal  
大ライスの時・・・991Kcal



てりタルチキン & クリコロ **617Kcal**  
小ライスの時・・・782Kcal  
普通ライスの時・・・864Kcal  
大ライスの時・・・1029Kcal



ご飯の選び方でずいぶん  
カロリーが変わります！  
小ライスにするとー20円  
だそうです！

とんかつが  
食べたい！



おろしヒレカツ和膳ランチ・・・**697Kcal**  
とんかつは、お店によっては一食で1,000Kcalを  
超えることがあるので、カロリーがわかっている  
方が安心ですね。  
ローズよりヒレの方が低カロリーです。

麺類はどうなの？



五目あんかけうどんランチ・・・**524kcal**  
ごはんかサラダが選べます。サラダを選んだときは  
560kcal、普通ライスを選んだとき・・・771kcal  
炭水化物ばかりの食事は血糖値の急上昇につな  
がります。サラダが選べるのはいいですね！！

## 教えて！ 看護師さん

**Q.** 採血後に血が止まらない  
ときがあります。  
何かいい方法がありますか？

**A.** 採血後2～3分はもまずに押さえてください。  
いつもはすぐに出血の止まる方も、出血するとき  
があります。採血直後に荷物を持ったり血圧を  
測ると出血しやすいです。  
血液をさらさらにする薬を飲んでいる方は特に  
出血しやすいので、採血時に申し出てください。

