

vol.16 栄養だより

2018.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:クリスマス誘惑にご用心

この時期はパーティーやケーキ等美味しい食べ物の誘惑が多いのではないのでしょうか。1年のうちで多くの患者さんの血糖コントロールが乱れやすい期間です。絶対に食べたらダメなものはないですが、血糖値の上がりやすい食品や高カロリーな料理を把握しておきましょう。

ケーキはどれにする？

ケーキには砂糖・小麦粉の糖質やバター、生クリームの脂質が多量に含まれているため、**血糖値が長時間高くなりやすい嗜好品**です。選ぶ時は生地にバターが練りこまれているパイ、デコレーションに生クリームが使われているもの、果物がシロップで煮てあるものは特に注意が必要です。1回の量を少なくし、紅茶と交互にゆっくり食べるといった工夫も大切です。

人工甘味料を利用し手作りする、最近では低糖質・低カロリーのケーキも市販されているので利用するのもいいですね。



ショートケーキ
378kcal



チョコレートケーキ
322kcal



チーズケーキ
418kcal



アップルパイ
562kcal

メニューの選び方



-74kcal



クリーム系のスープは脂質が多いので注意。スープは具沢山のものを汁は残して具だけ食べるようにしましょう。



-121kcal



ポテトサラダはご飯の仲間なので注意。イモ類以外の野菜サラダを選び、ドレッシングは別添えにしましょう。



-117kcal



揚げる調理法は高カロリーなので量や前後の食事で調整しましょう。ソテーに変更すると、油の摂取量が減らせます。



-267kcal



オイル・クリーム系のスパゲティは脂質が多いので注意。野菜や魚類等の具材の多いものを選び、麺が多ければ残しましょう。

参考文献「エネルギー早わかり」「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。

(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)

