



Vol.39 栄養だより

2020.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

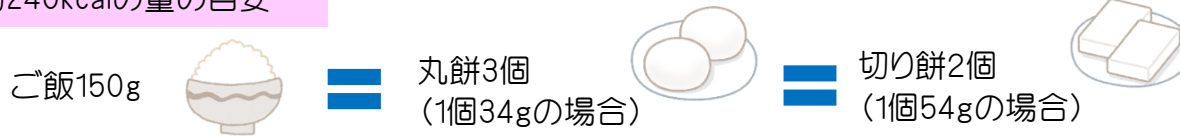
今月のテーマ：年末年始こそ ★ 食事を工夫して楽しもう

冬は血糖コントロールが難しい季節です。特に年末年始は、「食生活のリズムが崩れる(食量が増える、3食区切りなく食べ続けるなど)」「ごちそうを食べる機会が増える」「運動不足になる」ことが重なって、2月から3月頃のHbA1cが年間で最も高くなる傾向があります。1年間糖尿病と上手につき合っていけるように、年末年始こそいつもと変わらない生活を心掛けましょう。

お餅の食べ過ぎに注意しましょう

・餅はご飯と同じ主食の仲間ですが、ご飯と比べて消化が早く血糖値が上がりやすいのが特徴です。適正量を把握して食べ過ぎに気を付けましょう。

約240kcalの量の目安



・お雑煮は、ご家庭によって素材や味付けが様々な料理です。出来るだけお野菜をたっぷり入れて、具沢山にするのがおすすめです。

すまし風 愛知風雑煮
135kcal
(切り餅1個50gの場合)



白みそ風 京都風雑煮
189kcal
(丸餅1個50gの場合)



ごちそうは腹八分目に



・おせちは保存性を高めるために、味付けを濃くしていますので、知らぬ間に砂糖と塩分を摂り過ぎてしまいます。1回に全種類を食べずに少量ずつ盛り付ける、不足しがちな野菜はお浸しや鍋料理で食べるなど調整しましょう。



・大皿料理や鍋物は、皆で楽しく食べるとつい食べ過ぎてしまいます。自分が食べた量が把握できるよう、あらかじめ取り分けておきましょう。

年末年始のこんな食べ方に要注意

こたつでみかん

こたつに入りテレビを見ながら、みかんを食べているといつの間にか皮が沢山・・・てことはありませんか？みかんは1日2個が適正量です！



夜食を食べる

年越しそばを夜食に食べると1日の摂取エネルギーを超えてしまいます。夕食に食べるといいですね。



エビ天そば
426kcal

朝食を抜く

寝過ごして朝昼兼用の食事に・・・なんてことは？通常どおり起床し、朝食をしっかり食べて、初詣や散歩に出掛けましょう。



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。)

参考文献:「栄養と料理」
2010年1月号

