



Vol.43 栄養だより

2021.4

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： 春の味覚を楽しもう

段々暖かい日が増えてきて、散歩やお花見日和になってきましたね。春はお花見や歓送迎会などのお付き合いで、食事療法が乱れやすくなります。また、新生活で生活リズムが崩れがちに…。こんな時こそ、いつもと変わらない食生活を心掛けましょう。

お花見弁当は「3・1・2弁当法」で、良いバランス

3 主食

ごはん、パンなど
炭水化物を
多く含む食品



1 主菜 肉・魚・卵・大豆など タンパク質を多く含む食品



2 副菜 野菜・きのこなど ビタミン類・食物繊維を 多く含む食品



※ポテトサラダや野菜炒めは油料理

- エネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選ぶ
- 同じ調理法を重ねない(特に油料理は注意)

1食分の適正エネルギー量と同じ容量のお弁当を準備します(例:1食600kcalなら600ml)。お弁当箱の面積を6分割して、**主食・主菜・副菜を3:1:2の割合**でしっかり詰めると、適正量でバランスの良い食事の目安になります。

同じ調理法のおかずは重ねないようにすることがポイント。特に揚げ物はエネルギーが増えるので1品までにしましょう。お弁当を購入する際、バランスのいいお弁当を選ぶ基準にもなりますので、覚えておくと便利です。

和菓子はヘルシー？

•和菓子は洋菓子と比べて、餅・求肥・あんこなど糖質が高い食材を含むため、血糖値が上がりやすい場合があります。日持ちするような大福の求肥皮には、餅でんぷんが老化してボソボソになるのを防ぐため、大量の糖質が配合されていることがあります。食べる量に気を付けましょう。



桜もち
80kcal



三色団子
133kcal



いちご大福
212kcal

歓送迎会 アルコールは適正量！

•アルコールは血糖コントロールが乱れる、食事量が増加するなど好ましくない影響をもたらすことがあります。炭酸水で割る、糖質オフ・カロリーオフの商品を上手く利用するなど工夫し、適正量を守り楽しみましょう。



ビール350ml
140kcal



焼酎半合90ml
186kcal



引用資料:NPO法人食生態学実践フォーラムHPより <https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako> (2021年3月1日にアクセス)
カロリーSlism(スリズム)/山崎製パンHPより一部抜粋

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。)

