



Vol.63 栄養だより

2022.12

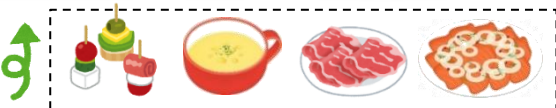
小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：楽しいクリスマスパーティー♪食事はどうする？

年末はパーティーなど美味しい食べ物の誘惑が多く、一年のうちで一番！血糖コントロールが乱れやすい時期になります！！絶対に食べたらダメなものはないですが、血糖値が上がりやすい・高カロリーな料理を把握し、量や組み合わせを調整して、食事を楽しみましょう♪

前菜 脂質の高いチーズ・ポタージュスープや、塩分が高いハム・スモークサーモンなどは量を調整しましょう。サラダや野菜が沢山入ったコンソメスープがおすすめです。

脂質
塩分



脂質



主菜

調理法は揚げ物やバターソテー、照り焼きなどは高カロリーなので、シンプルにローストチキン・ローストビーフがおすすめです。肉の部位は低カロリーなヒレ肉・モモ肉を選びましょう。ブイヤベースなど魚メインの料理もいいですね♪

脂質



脂質



主食 ピザ・グラタン・カルボナーラパスタなど、生クリーム・チーズ・ベーコンを含む料理は高脂質・高カロリーです。おすすめは和風パスタやシンプルなブルスケッタです。主菜に揚げ物を食べる場合は、ご飯食がよいでしょう。

脂質



脂質



脂質
糖質



脂質
糖質



低糖質アイス

ポイント クリスマスメニューはバター・生クリーム・オリーブオイルを使った料理や、揚げ物など脂質が高いメニューに偏りがち！

- ① ごちそうはまず目で楽しみ、一口ずつゆっくりよく噛んで味わいましょう。
- ② サラダを最初に食べましょう！ただしドレッシングやマヨネーズなどは脂質が高いので使わず、シンプルな生野菜を食べましょう。バターで炒めた人参グラッセなどの付け合わせも要注意！茹でたブロッコリーやプチトマトなどがおすすめです。
- ③ 脂質の高いメニューは1食に1つになるよう、全体のバランスを考えてメニューを組み合わせましょう。
- ④ 糖質の高い料理が重なっている場合は量を調整しましょう。付け合わせのポテト、サラダに入っているマカロニなどにも注意しましょう。
- ⑤ デザートを食べる場合は、低糖質ケーキ・デザートなど人工甘味料を使ったメニューを選びましょう。
- ⑥ パーティーがある日は、あらかじめ前後の食事を油を控えた低カロリーなものにするなど、食事量・内容を調整しておきましょう。



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。)

参考資料：栄養と料理2010年1月号

