Vol.99 栄養だより

2025.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：スマドリでええねん♪～おつまみも賢く選んで楽しみましょう～

クリスマス・忘年会など年末年始にかけて、食事会が多くなる時期ですね。最近では飲酒する人・しない人も、ノンアルコール飲料を選んだり、飲酒量を調整しやすくなりました。みんなと楽しく食べる食事は量が増えがちですが、お酒とあわせてスマートに選びたいものですね♪

メモ

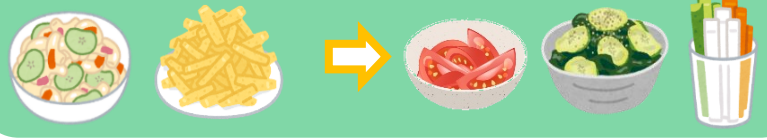
お酒と一緒に食事を楽しむ時のポイント

① いつも通り主食・主菜・副菜を揃えて、野菜から食べましょう。
② 脂っこいものは控え、ビタミンの多い野菜を意識して食べましょう。
③ 飲酒は適正量を守り、お茶・水からの水分補給も忘れずに！

- インスリンや服薬中の方はアルコールを飲むからと主食を抜くと、低血糖になることもあるので要注意。
- お酒の適正量・飲酒時の注意点については、Vol59の栄養だよりをご参照ください。

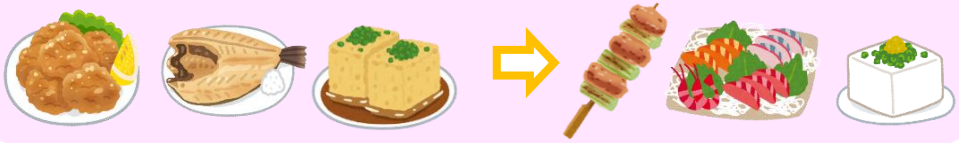
副菜

マヨネーズを使ったサラダ・揚げ物は高エネルギー！海藻サラダ・野菜スティック・きのこのホイル焼きなどがお勧めです。



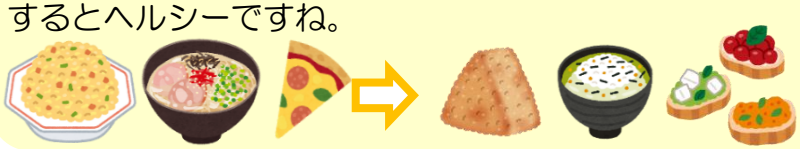
主菜

揚げ物よりも焼き物、洋食よりも和食、甘タレ味よりも塩コショウ味を選びましょう。刺身、冷奴など簡単な料理は低エネルギー。骨付き肉・軟骨などよく噛むメニューは食べ過ぎを予防できます！



主食

〆のラーメンやチャーハンは高エネルギー！あっさりとお茶漬けや焼きおにぎりはいかがでしょうか。洋風メニューではピザよりトマトを乗せたブルスケッタにするとヘルシーですね。



お酒：200kcal以内
食事：400～500kcal
を目安にし、
量や選び方を
調整しましょう！

お菓子系

コンビニでナッツ類・スナック菓子など買ってお家飲みすることはありませんか？最近のコンビニはキュウリの浅漬け、たこわさなどヘルシーおつまみも豊富ですよ。

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：女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり」「毎日の食事のカロリーガイド」