



日に日に寒くなり、寒さが身にしみる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。12月、1月は、忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなります。また、夜遅くまで起きていたりして普段の生活リズムが崩れがちになります。この時期だから諦めるのではなく、ちょっとした工夫で乗り越え、年末・年始を楽しみましょう。

年末・年始の食生活～お正月料理ポイント

- ① 料理を作り過ぎない。—お正月は食事の量や回数が増え食べ過ぎにつながりやすいので**1回の食事に必要な量だけ作りましょう。**
- ② 野菜を十分とりましょう。—お正月料理は魚貝類や肉料理が多くなりがちです。野菜に含まれる食物繊維は、**血糖が急激に上がるのを抑えてくれます。**おせちなどの料理だけでは、不足するので**サラダやほうれん草のおひたしや胡麻和えなど一品を加えましょう。**
- ③ もちは量と食べ方に注意しましょう。—きな粉餅やあんこ餅は甘くておいしいですが、その分砂糖をたくさん使っています。野菜と一緒にとれる**お雑煮**のほうがお勧めです。



酒が飲めるかどうか必ず主治医の先生に確認して下さい。

- ② コーラ・ジュース・サイダーなどの清涼飲料水—砂糖を多く含む栄養成分の大部分は糖質が占めています。十分に注意しましょう。
- ③ 嗜好品—カステラ1切れ、まんじゅう小1個、キャラメル8個がご飯軽く1杯(100g・160kcal)に相当します。食べる時は、十分に注意しましょう。



- ④ 果物の食べ過ぎに注意—ビタミンや食物繊維は豊富なので食べたい食品です。しかし、糖質が多いので食べ過ぎないようにして下さい。食べ過ぎを防ぐために、みかんやりんごは箱で買わず、袋買いにするなどの工夫が必要です。



「一年の計は元旦にあり」の言葉があるようにちょっとした工夫で年末・年始を楽しみましょう!

年末・年始の食生活～外食のポイント

- ① 1日のトータルで考える。—外食で高エネルギーになる場合は、1日で調節するようにしましょう。
- ② 野菜を先に食べる。—血糖値の急激な上昇が避けられます。
- ③ お店を選ぶ。—**鍋料理**は比較的脂が少なく野菜がしっかりとれるのでお勧めです。また、飲み放題や食べ放題は、自分の適量よりも摂り過ぎてしまうので注意して下さい。



年末・年始の食生活～お酒や嗜好品の摂り方のポイント

- ① アルコール飲料—カロリーが高いため、飲み過ぎるとカロリーオーバーになります。さらにお酒が進むとつい食べ過ぎてしまうこともあります。糖尿病の方は、お

栄養士のオススメレシピ

メニュー さつま芋と白菜のポタージュ

【材料】	1/2 個
玉ねぎ	1/2 個
さつま芋	100 g
白菜	大1/2
オリーブオイル	200 g
水	200 g
牛乳	40 g
生クリーム	少々
塩	少々
こしょう	1 枚
ローリエ	5 g
固形コンソメ	適量
パセリ	



【作り方】

1. 玉ねぎはスライス、さつま芋、白菜は一口大にする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉葱を炒め、しんなりしたらサツマイモと白菜を加えて炒め、油をなじませる。
3. 水、ブイヨン、ローリエを加えてひと煮立ちさせ、弱火で10～15分煮る。
4. ローリエをとりだし、材料とスープをミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
5. 牛乳を加えてまわりがフツフツとするまで火にかける。火を止め、生クリームと塩コンソメを加えて味をととのえる。
6. カップに盛り、生クリーム少量とパセリを散らす。