



糖尿病新聞 NO35

公益財団法人星総合病院
中央検査科
平成 30 年 12 月発行

今年も残すところわずかとなりました。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、新年会と普段より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。特に糖尿病患者さんにとって年末年始は、一年のうちで最も血糖コントロールが乱れる時期と言われています。この時期だからあきらめるのではなく、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。

年末年始のポイント

いつもの通りの**主食・主菜・副菜**を揃えてバランスの良い食事を心がけましょう。

<p>副菜</p>  <p>野菜・きのこ・海藻などが中心のおかずでビタミンやミネラルが中心です。</p>	<p>主菜</p>  <p>肉・魚・卵・大豆製品などの蛋白質を多く含む食品</p>
<p>主食</p>  <p>ごはん・めん類・パン・お餅などの炭水化物が中心</p>	<p>汁物</p>  <p>野菜や海藻をたくさん使って第2の副菜と言われています。</p>

①お正月のポイント

- ・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。**
- ・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ます。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。**
- ・もちや量は量と食べ方に注意しましょう。—きな粉餅やあんこ

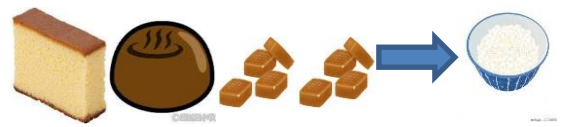


餅は甘くておいしいですが、その分砂糖をたくさん使っています。野菜と一緒にとれるお雑煮のほうがお勧めです。



②お酒や嗜好品の取り方のポイント

- ・アルコール飲料—お酒は、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つい食べ過ぎてしまうこともあります。糖尿病の方は、お酒が飲めるかどうか主治医に確認して下さい。
- ・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。
- ・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。



- ・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。



③外食のポイント

- 外食のメニューは、一般的に高カロリーで炭水化物や脂質が多く、野菜不足になりがちなので、注意が必要です。
- ・野菜からとるようにしましょう。—野菜を先に食べることで血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また、めん類や丼ものなどは野菜が不足するものは、サラダなどを追加するようにしましょう。
- ・お店の選択を工夫しましょう。—鍋料理は野菜をたくさんとることができ、栄養バランスも優れているのでお勧めです。また、食べ放題や飲み放題は、自分の適量よりも取り過ぎてしまうので注意して下さい。



「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!