



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。

お正月料理のポイント

- 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。



外食のポイント

- ① **野菜から食べましょう。**—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。
- ② **一日のバランスを考えましょう。**—前もって外食や宴会が分かる日は、家での食事を軽めにして一日の中でバランス良く調整するようにしましょう。
- ③ **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、自分の適量よりも摂り過ぎてしまうので注意して下さい。



お酒や嗜好品の摂り方のポイント

- ① **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。
- 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。



生活について

- ① 十分な休養とバランスの良い食事をとりましょう。—体力や抵抗力が弱まると、インフルエンザや風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、年末年始の普段と違う生活が続くことで血糖コントロールも乱れやすくなるため、十分な休養とバランスの良い食事をとり、できる限り普段通りの生活を心掛けるようにしましょう。



「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!