


特集：年末年始の過ごし方 食事編

年末年始の過ごし方はそれぞれだと思いますが、くれぐれも「正月太り」には気をつけましょう。

Q、年末年始の食事は何に気をつけたらいいですか？

A、いつもと変わらない生活を心掛けて下さい。

◆食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう◆

 **野菜から先に食べよく噛んで食べる**

満腹感が生まれ、食べ過ぎを防いでくれます。食べた後の血糖の上昇を抑えます



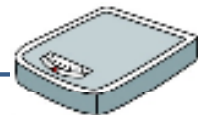
ながら食いは厳禁

TVを見ながら、新聞を読みながら気がつかないうちに食べ過ぎてしまいます。

1日1回は外に出て気分をリフレッシュ



家の中でごろごろしないで、初詣、初売り、ランニングと、出かける機会を積極的に作りましょう。



年末年始は、体重を毎日チェック！！

年末年始に増えた体重はなかなか減りません。気がついたら増えていた！ということがないように毎日チェックを！

 **箱買い・まとめ買いに気をつけましょう！**

夕食後や夜更かしの際に手が伸びてしまいます。食べ過ぎないように注意が必要です！



アルコールは先生とよく相談してから！！

ケース買い、ボトルや瓶では飲みすぎにつながります。適量を先生によく教わりましょう。

糖尿病ネットワーク 年末・年始の注意点より引用

つまらない年末年始より、楽しい年末年始に。

X'mas ・フライドチキン→蒸し鶏、照り焼きにして「こってり」から「さっぱり」へ！



・シチューやサラダは油が多い。ポトフやスープ、ドレッシングはノンオイルへ切り替えて！

年越し ・そばの量に気をつけて！！特に「乾めん」を茹でると、茹ですぎ、食べすぎに！！適量を。



・えび天、かき揚げなどなどのかわりに、ほうれん草、ねぎ、きのこ類をたっぷり入れて！

おせち ・野菜不足になりがち！ 煮しめ、お浸し、煮物、酢の物をいつもより多く！！先に食べる。



・餅の食べすぎに気をつけて！！切り餅（1個50g）は焼く前に個数を決める！！

・伊達巻、黒豆、かまぼこ、かずのこ、佃煮、おかずは少量ずつ、お皿にとってから。





特集：年末年始の過ごし方 運動編





糖尿病の方の場合、運動については合併症の有無や年齢、身体機能などを十分考慮して行う必要があります。先生とご相談の上、ご自身の体にあった運動を行うことが大切です。しかし、どのような運動を行う場合も、皆さんが思った以上に消費できるエネルギーは多くありません。特に年末年始はエネルギーの高い料理が多く、食べ過ぎてしまう場合もありますので、血糖コントロールには十分注意が必要です。

Q、運動での消費エネルギーはどれくらい？

A、思っている以上に、多くありません。

※体重60kgの方の場合

運動の種類	時間(分)	エネルギー消費量(kcal)
 普通歩行	10	20
 速歩	10	30
 水泳	10	75
 自転車	20	65

運動の種類	時間(分)	エネルギー消費量(kcal)
 ゴルフ	60	155
 ジョギング (軽め)	30	155
 ランニング	15	110
 テニス	20	125

国立保健医療科学院 保健指導における学習教材集（確定版）より改変

Q、運動のタイミングはいつがいいのですか？

A、食べ終わってから30分後くらいが目安です。

運動は食後の血糖値の上がり方を緩やかにできます。食後でなければいけないわけではなく、ご自身の生活スタイルにあわせて運動を継続することが大切です。

HbA1Cは1～2ヶ月の血糖値の平均です。年末年始の過ごし方が結果として現れてくるのは、2月～3月くらいの診察の時かもしれません。

新年を新たな気持ちで迎え、1年間上手に糖尿病と付き合っていけるよう、セルフケアを心掛けましょう。

続けることが
大事ですよ

