

年末年始の食事について



★この冬忘年会・クリスマス・お正月・新年会……美味しい料理が多く、ついつい食べ過ぎてしまいませんか？
年末年始に太らないための上手な過ごし方とは？

①食べ方に気をつけて

【外食した場合】

その1 飲み会があらかじめ分かっていたら朝と昼の食事を調整しておく。

・飲み会の席でも我慢は結構勇気がいるものです。目の前に料理がドーンと並んでいて自分1人が我慢するなんて辛いですよね。かといって断るのも難しいです……。この我慢の結果からストレスになりその後の暴飲暴食ということも十分にありうる話です。あらかじめ外食などの予定が分かっていたら、その日の朝と昼の食事量を調整しておきましょう。全く食べないのではなく、量や食べるものに気を付けてみましょう。

その2 自分の分は最初に小皿に取り分けてしまいましょう。

・お酒が入っていくとともに、「まあ、いっかあ」と気が大きくなってしまいがちです。そこで最初のうちに食べたいものは小皿に取り分けて無駄な食べ過ぎを防ぎましょう。だらだらと食べるのではなく、区切りをつけることが大切になります。

その3 デザートはゼリー系にしてみましょう。

・食べないことが一番ですが、どうしてもという時はゼリー系のものを選んでみましょう。比較的低カロリーで抑えられます。ケーキの場合もなるべく小さなものを選ぶなど工夫してみましょう。ただ、基本はデザートを食べる事は我慢した方がよいです。

年末年始の食事について 2



【おせち料理の場合】

その1 おもちは焼いて噛みごたえを出す。

- ・お雑煮に入れるおもち焼いてからにすると、噛みごたえも出るので満足感もアップします。煮て食べてしまうと食べ応えもなく、消化吸収がいいので結果食べ過ぎてしまうことになります。食べすぎには気をつけましょう。

		重量	カロリー	炭水化物
切り餅	1個	50g	118kcal	25.2g
ご飯	1杯	150g	240kcal	53.4g
食パン	1枚	6枚切り	160kcal	26.6g

お餅はお雑煮だけにし、おやつに食べないこと。お餅はご飯と同じです

その2 おせち料理について知りましょう

	目安量	カロリー	炭水化物
黒豆	小鉢1杯	194kcal	26.4g
栗きんとん	茶巾絞り2個	169kcal	40.9g
錦卵	卵1.5個分	158kcal	16.1g
紅白かまぼこ	1cm幅5切	38kcal	3.9g
紅白なます	小鉢1杯	38kcal	9.4g
伊達巻	卵1個分	99kcal	7.1g
数の子	30g	27kcal	0.2g
のし鶏		191kcal	4.7g
田作り	1盛り	40kcal	
昆布巻き	1切れ	44kcal	
栗の甘露煮	1粒	34kcal	

高カロリー・高炭水化物なので食べ過ぎに注意です！！

(調味料)

	目安量	重さ	炭水化物
上白糖	大1	9g	8.9g
三温糖	大1	9g	8.9g
グラニュー糖	小1	4g	4.0g
黒砂糖	1カケ	9g	8.1g
角砂糖	1個	4g	4.0g
はちみつ	大1	21g	13.9g

- ・おせち料理は、全体にたんぱく質系(卵・魚・肉類)が多くなる傾向があるので、野菜類もたっぷり摂り、バランスが良くなるように心がけましょう。
- ・甘味の強いものや、塩分量を多く含むメニューが多いので、調味にも気をつけましょう。(風味や食感で工夫を！！)
- ・料理はできるだけ1人分ずつ盛り付け、食べすぎを防止しましょう。
- ・1年の計は元旦にあり。美味しい正月をすごしましょう。

年末年始の食事について 3

【アルコールの場合】

その1 飲みすぎには注意して美味しく頂きましょう。



糖尿病の人の1日での好ましい量です



	目安量	カロリー	炭水化物	好ましい量
ビール	中ジョッキ	214kcal	15.0g	400ml
ビール	缶(350ml)	151kcal	10.9g	400ml
発泡酒	缶(350ml)	151kcal	12.6g	400ml
ワイン赤	ワイングラス1杯	87kcal	0.9g	200ml
ワイン白	ワイングラス1杯	87kcal	1.2g	200ml
焼酎(ロック)	100ml	152kcal	0.0g	110ml
レモンサワー	250ml	138kcal		
日本酒	1合(180ml)	191kcal	8.1g	150ml
ウイスキー	シングル	71kcal	0.0g	60ml
ジントニック	250ml	120kcal	0.1g	60ml
梅酒	グラス	150kcal	10.4g	120ml

ビールはカロリー糖質ともに高いので、血糖値を上げやすくします。乾杯の1杯程度とし、焼酎・ウイスキー・ワインなどにしましょう。

【アドバイス】

その1 食べ終わったら即、後片付けの習慣をつけましょう。

- ・目の前や手の届くところに食べ物があるとついだらだらと食べてしまいがちです。勿論、普段からでも気をつけなくてはいいませんが、お正月は特に注意したいところですね。食事が終わったら後片付けの習慣をつけてだらだら感をストップかけましょう。

その2 食べすぎ、飲みすぎでしまった次の日は？

- ・出来れば、次の日も胃を休めてあげる意味を含めて、食事量を調整しましょう。もし、二日酔いになってしまうほどだったら**ビタミンC**(柿・莓・みかん・野菜)と**ナイアシン**(豆類・野菜・レバー)をたっぷり**水分**と一緒に摂るように心がけましょう。

その3 こまめに動く習慣を心がけましょう。

- ・年末年始は家の中に閉じこもって、あまり動かない生活になりがちです。外も寒く運動をすることも「おっくう」になります。基礎代謝は、運動量が落ちれば短期間に落ちるものなので、摂取したエネルギーが体内に蓄積されやすくなります。こまめに動くことだけでもカロリーは消費するので、気を配って体を動かすように心がけましょう。
- ・お部屋でのエクササイズもお勧めです。

