

【 年末年始のご馳走…なに食べる？ 】

クリスマスケーキ、年越しそば、おせち、お雑煮…

年末年始は美味しいご馳走の誘惑がたくさんありますね。

そこで今回は、血糖値が上がりにくい食べ方やカロリーを抑えた食べ方をご紹介します。

ポイント1 バランスの良い食事

普段からカロリーを抑える為におにぎりや、うどんだけといった偏った食事の摂り方をしていませんか？
テレビ番組などで『〇〇を食べると血糖が改善する』と、そればかり食べるという生活を送っていませんか？
糖尿病の方も、そうでない方も食事でもっと大切なことはバランス良く食べる事です。

バランスの良い食事とは、おおまかに主食、主菜、副菜が揃った食事を指します。

主食→ご飯、パン、麺類、芋類などの**炭水化物**が多い物

主菜→肉、魚、卵、大豆製品などの**たんぱく質**が多い物

副菜→野菜、海藻、きのこなどの**ビタミン、ミネラル、食物繊維**の多い物

これらが揃った食事を意識して摂るだけでもバランスの良い食事に近づきます。

反対に、どれかひとつだけしか摂れない場合は栄養の偏りが出てきてしまいますね。

例えば、たんぱく質に多く含まれるビタミンB1・ビタミンB2は炭水化物の代謝を手助けしてくれる働きがあります。炭水化物を摂る時にこのビタミンが不足する事で、体に入った炭水化物がうまくエネルギーとして使われなくなってしまいます。

他にも、免疫力の低下や肥満、高血糖など様々な影響を及ぼします。

お正月に食べるおせち料理もバランスの良い食事を意識して食事を摂るよう心がけましょう。

例えば…おせちメニューでバランス良く食べる場合

(野菜類)

(肉・魚・卵・大豆製品)



(米・麺類・餅・芋類等)

食べ過ぎ注意

《年末年始によく食べる！実は…糖質の多い料理・食材》



・伊達巻
(30g:1cm 幅二切れ)
エネルギー50kcal
たんぱく質 3.0g
炭水化物 9.1g



・たたきごぼう
(60g:小鉢 1 杯分)
エネルギー55kcal
たんぱく質 1.7g
炭水化物 9.8g
食物繊維 2.8g



・黒豆
(40g:約 20 粒)
エネルギー98kcal
たんぱく質 2.4g
炭水化物 19.1g
食物繊維 1.0g



・里芋の煮物
(130g:小皿 1 皿分)
エネルギー83kcal
たんぱく質 8.1g
炭水化物 9.9g
食物繊維 0.9g

ポイント2 食べる順番

① 副菜



食物繊維が
糖の吸収を抑制

② 主菜



糖を分解する
ホルモンの分泌促進

③ 主食



準備完了！

野菜に含まれる食物繊維は消化吸収を緩やかにしてくれ、血糖の急激な上昇を抑えてくれる働きがあります。また、肉や魚などに含まれるたんぱく質は、小腸からインクレチンというホルモンを分泌させます。これはインスリンの分泌を増やし、糖の分解の手助けをしてくれます。その為、野菜→たんぱく質→炭水化物という順(上図)に食べる事により血糖の急激な上昇を防ぎます。さらに、野菜を先に食べる事によって満腹感がアップし、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。年末年始のお食事は塩分・油を多く使用した料理が多く、特に野菜が不足する傾向にあります。お寿司にサラダを追加したり、年越しそばにほうれん草を加えたりと意識して野菜を摂るように心がけましょう。

ポイント3 食べる時間

クリスマスケーキの残りやテーブルの上に置いてあるみかん、目の前にあるお菓子を一つ一つ手に取って食べていませんか？

『テレビを見ながら』、『おしゃべりをしながら』食べると、食べる量がついつい多くなってしまいます。間食をする場合は、だらだらと食べるのは控え、時間や量を定める事で間食量が抑えられます。特に、夕食後から就寝前までに摂る間食は肥満や体重増加に繋がりがやすい為控えましょう。

1食 500kcal に抑える食事の組み合わせ例

500kcal以内に抑える食べ方 ～おせち編～

- → 主食の仲間
- → 主菜の仲間
- → 副菜の仲間



もち1個120kcal

具だくさんに!

野菜追加



小鉢1杯20kcal



10粒42kcal



1人前37kcal



2枚24kcal



1切れ25kcal



2本30kcal



2本30kcal

500kcal以内に抑える食べ方 ～蟹すき編～

- → 主食の仲間
- → 主菜の仲間
- → 副菜の仲間



1人前206kcal

【鍋の具材】

- ・かに:足8本
- ・白菜:1枚分
- ・ねぎ:2切れ
- ・しいたけ:1枚
- ・えのき:1/5袋
- ・木綿豆腐:1/4丁



ご飯100g168kcal



卵1個90kcal



1杯約260kcal

×の食べ過ぎに注意!

次回も糖尿病教室ブログにて皆様にお役立てできる情報を発信していきます。
2月は看護師より『患者さんを支える方々の思い』を予定しております。
最後までご覧いただきありがとうございました。