

【美味しいものが沢山！年末年始どう乗り切る？】

年末年始は、クリスマスやお正月とイベントが多く、生活リズムが乱れがちです。ついつい食べすぎると体に負担がかかってしまい、肥満や生活習慣病につながります。誘惑の多いこの時期に、食生活を見直してみませんか？

年末年始の生活習慣の傾向は？振り返ってみましょう！

- 外食や中食（惣菜などの調理済み食品を自宅で食べる）が増える。
- 普段の食事より脂質や塩分の高いものが多い。
- 食べ物を買込み、食べたい時にいつでも食べ物が手に届く環境にあり、つい食べてしまう。
- 家で過ごす時間が長く、寒いこともあり外出する機会が少ない。
- 見たいテレビなどがあり、夜遅くまで起き、朝起きるのが遅くなる。
- 外出自粛に伴い家にこもる生活を送る事で、飲酒量が増加する。

皆さんはどのくらいあてはまりましたか？

チェックの数が多いほど食生活が乱れやすく、元の生活に戻すのに時間がかかってしまいます。「年末ぐらい・・・」、「正月だけは・・・」という思いもありますが、血糖のコントロールは毎日の積み重ねが大切です！年末年始は毎日体重を測り、食べすぎないように注意しましょう！

1.基本が大事！主食・主菜・副菜をそろえましょう！

副菜

野菜やきのこ、海藻類など。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。食後の血糖変動を抑制すると言われています。

主食

ご飯、パン、麺類など。炭水化物を多く含みます。血糖値に一番大きく影響します。適量を知り、計量しましょう。

さくら★バランス
ランチョンマット

副菜



野菜は1食両手1杯分

副々菜



適量
(個人によって異なる)

主食



主菜



主菜は1日両手1杯分

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など。たんぱく質が豊富で、食後の血糖上昇を抑制するといわれています。

汁物1日1杯まで



【1食約500kcalに抑える食事の組み合わせ例】

1食約500kcalに抑えるクリスマスメニュー

ローストチキン2/3本 (100g) 約190kcal

サラダ (ノンオイルドレッシング) 45kcal

(ピラフ100g分) 約225kcal

野菜スープ1杯 約50kcal

- → 主食の仲間
- → 主菜の仲間
- → 副菜の仲間

クリスマスケーキを食べる事が予め分かっている場合は、他2食の主食量を半分に減量しましょう。また、低糖質のケーキを取り入れるのもお勧めです。

一般的なショートケーキ 335kcal/糖質35g	→ 糖質85%カット	Châteauesé ショートケーキ 252kcal/糖質7.7g
------------------------------	------------	--------------------------------------

合計 510kcal



1食約500kcalに抑えるお正月メニュー



- → 主食の仲間
- → 主菜の仲間
- → 副菜の仲間

海老の照焼き 1尾61kcal

筑前煮 小鉢1人前211kcal

お雑煮 (餅1個) 一人前 200kcal

紅白なます 一人前39kcal

合計 511kcal

お寿司8貫 400kcal

野菜スープ 1杯50kcal

合計 450kcal

ご飯50g 76kcal

すき焼き 1食400g400kcal








牛肩ロース 1枚30g 100kcal

卵1個 90kcal

合計 566kcal

2. アルコールの摂りすぎに注意しよう！

お酒は、ついつい飲みすぎてしまうもの。飲みすぎるとその分摂取カロリーや糖質量も増えていきます。また、アルコールには食欲を増進させる働きもあり、ついついおつまみを食べすぎてしまう危険性もあります。おつまみの食べすぎは良くないとはいえ、食事をしっかり摂らずに飲酒するのも低血糖のリスクが高まり危険です。飲酒をする場合でも食事はしっかり摂るようにしましょう。

お酒の種類	ビール 	焼酎 	日本酒 	ワイン 	ウイスキー 	缶チューハイ 	果実酒 
参考量	350ml 缶	60ml	1 合	グラス 1 杯 (100ml)	シングル 1 杯 (30ml)	350ml 缶	30ml
カロリー	140kcal	88kcal	193kcal	73kcal	71kcal	193kcal	73kcal
度数	5%	25%	15%	14%	40%	3%	13%
アルコール	14g	12g	22g	11g	10g	8g	3g
糖質	10.9g	0g	8.1g	1.5g	0g	31g	7g
適量	中瓶 1 本	90ml	1 合 (180ml)	グラス 2 杯 (200ml)	シングル 2 杯 (60ml)	1 缶	180ml



3. 食事時間は規則的に！

年末年始の休日は食事時間が不規則になりがちです。夜遅くに食べすぎてしまうと、翌朝起きた時に空腹感を感じにくくなり、朝食が食べられなくなってしまいます。

1 回の食事回数が減ると、食事間隔が長くなり、食べた栄養がより吸収されやすく、太る原因になります。食事時間や食事回数を普段と大きく変える事なく、不規則な食事を何日も続けないように心掛けましょう。

4. 年末年始、あなたも YDKK でのりきろう！

Y：欲張りすぎない・・・安くて大袋の物を選ぶのではなく、食べきれぬ小袋の物を選ぶようにしましょう！（例：柿のピーナッツなど）

D：出しすぎない・・・年末年始になるとながら食べが増える傾向にあります。テーブルに食べ物を常に出しておくのは控えましょう！

K：こもりすぎない・・・家で過ごす時間が長く、運動不足にならないようにしましょう！

次回はリハビリ科より「今年の健康目標をたてよう」です。お楽しみに！