

《誘惑の多い年末年始...賢く乗り切ろう!》

年末年始はクリスマスやお正月といったイベントが多く、生活リズムが乱れやすいです。家族や友人と過ごす時間が増え、ついつい食べすぎてしまう人もいないでしょうか。その影響か糖尿病の方は特にこの時期血糖値が乱れやすくなります。そこで今回は誘惑の多い年末年始を乗り切るための食生活についてご紹介します。

バランスの良い食事を目指しましょう!

皆さんは普段からバランスを意識した食事をされていますか?

バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜が揃った食事のことを言います。この3つが揃った食事をするこ

とで偏りなく栄養素を摂ることが出来ます。

下記の献立例も参考にしつつ、年末年始もバランスを意識した食事を心がけましょう。

主食：炭水化物の供給源で体のエネルギーになるもの

例) ご飯、パン、麺類、芋類

血糖値に大きく影響します。

白米や食パンのような白いものよりも玄米やライ麦パンといった茶色の食品は血糖値を上げにくいです。

主菜：主にたんぱく質や脂質の供給源で筋肉や血液になるもの

例) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品

食後の血糖値を抑制する働きがあります。

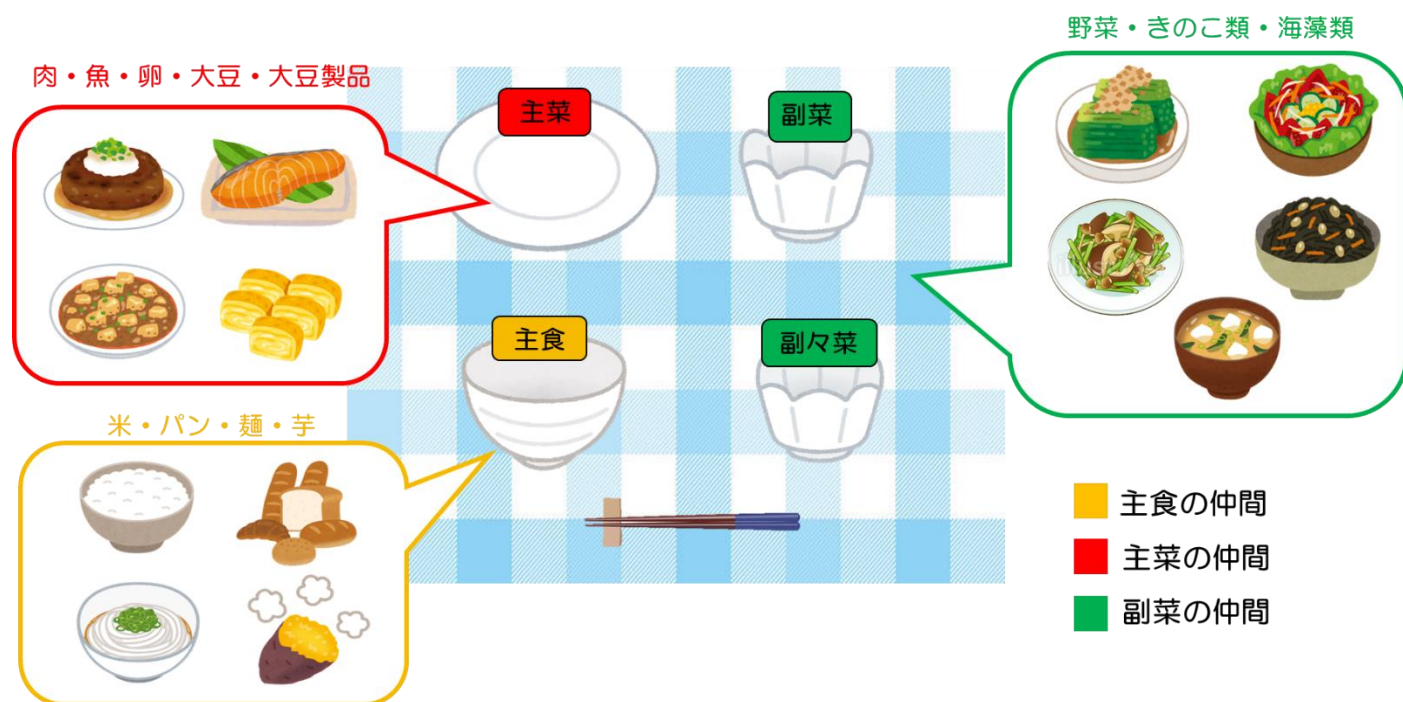
また高齢の方は筋力が低下しやすいため積極的に食べましょう。

副菜：ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源で体の調子を整えるもの

例) 野菜、きのこ、海藻類

食後の血糖値を抑える働きがあります。

3つの中で最も不足しやすいため、積極的に食べましょう。1食あたり2品以上が目標です。



【1食約500kcalに抑える食事の組合せ例】

1食約500kcalのクリスマス献立例

サラダ (ノンオイルドレッシング) 約50kcal
 ロールパン2個 約200kcal
 ローストビーフ2枚 約228kcal
 野菜スープ 約50kcal

合計 約528kcal

ケーキを食べる時のPOINT

- 事前に食べると決めている場合は3食のうち2食の主食量を減らして調節しましょう。
- ショートケーキなどのケーキ屋さんやインターネットで売られている低糖質スイーツを取り入れるのもお勧めです。



ショートケーキ
 糖質86%カットの濃厚チョコショートケーキ
 1個当たり 284kcal/糖質4.9g

1食約500kcalのお正月献立例

～おせち料理編～

紅白まなす (50g) 約28kcal 塩分0.4g
 筑前煮1人前 約130kcal 塩分1.7g
 栗きんとん (60g) 約115kcal 塩分0g
 雑煮 (餅1個) 約185kcal 塩分2.0g
 えびのうま煮 (2尾) 約22kcal 塩分0.4g

合計 約480kcal
 塩分約4.5g → 3.0g (雑煮の汁を残した場合)

～お寿司編～

寿司 (8貫) 約500kcal
 具沢山味噌汁 約50kcal

合計 約550kcal

おせち料理のPOINT

- 味付けが濃いため注意
おせち料理は長期保存するために濃く味付けされています。酢の物などの塩分が少ないものと組み合わせたり、雑煮の汁は残すといった工夫で塩分を抑えることが出来ます。
- 餅は個数に注意
餅1個 (54g) : 127kcal
ご飯茶碗1杯 (120g) : 187kcal
餅2個でご飯1.5杯分に相当！
お餅は1食1つまで！！

野菜を取り入れた食事を心がけましょう！

皆さんは1日に必要な野菜の摂取量をご存知でしょうか。1日の目標は**350g以上**です。

年末年始は特にご馳走が多く野菜が少なくなりやすいです。野菜の摂取を意識した食事を心がけましょう。また野菜はご飯などの主食の前に食べると血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

ベジファーストを意識しましょう。

1日当たりの野菜摂取量目安

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】



ベジファーストを心がけて



まずは野菜が多い副菜から！

家族や親戚、友人と集まって食事をするときは水炊きやしゃぶしゃぶなど**鍋料理**はどうでしょうか？
たくさんの野菜を一度に食べることが出来るのでお勧めです。

また**メ**は雑炊にすると水分でお腹が膨れやすくなり、食べすぎ防止になります。



ルールを決め、リズムを乱さない生活を心がけましょう！

年末年始は家の中でダラダラしてしまうことが多くなりませんか？

以下のようなルールを自分の中で決め、メリハリのある年末年始を過ごしましょう。

① 毎日体重を測る



体重を毎日測ると数値の変動を意識するため食べすぎを防いだり、体を動かすきっかけになります。測った体重はカレンダーやスマホのアプリなどに記録すると振り返ることが出来ます。

② 活動時間を長くする



買い物や散歩などで外に出る習慣をつけましょう。外出が億劫な方でも家の中で歩き回ってみたり、座る時間よりも立つ時間を長くすると消費カロリーがアップします。

掃除も体を動かすためカロリー消費に繋がります。年末の大掃除、今年は張り切ってみてはどうでしょうか？



③ 食事の時間は規則的に

年末年始の忙しさや日ごろの疲れなどで朝寝坊し、朝食を食べられないという方多いのではないのでしょうか。1回の食事回数が減るとその後の食事でもとめ食い・ドカ食いの傾向になり、血糖値が上がりやすくなるので注意しましょう。食事時間や回数を普段と大きく変えることなく、なるべく同じリズムで過ごすよう心掛けてください。

次回はリハビリ科より「METsって知ってる？～あなたの生活は何METs?～」です。お楽しみに！