

糖尿病教室

～楽しく年末年始を過ごそう～



神戸市立医療センター西市民病院
栄養管理室

① バランスよく食べよう！

炭水化物に
偏らない



お餅だけ
麺類だけ
という食事はダメ!!

たんぱく質の
摂りすぎ注

煮



これらは、“箸やすめ”
として少量を楽しみ、
普段通りのおかずで
食事を取りましょう

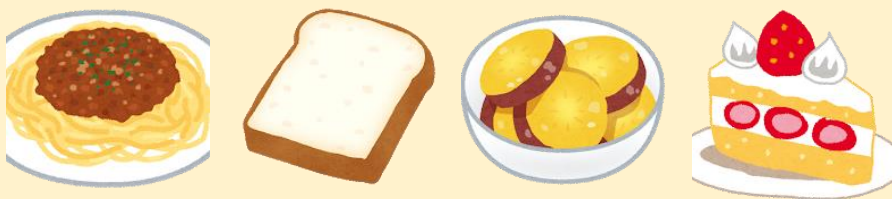
食物繊維も
忘れずに



鍋物、サラダ、煮物
酢の物、おひたしも
食べましょう

②糖分・塩分を摂りすぎないように！

主食の仲間を確認！



栗きんとん



あんこ



じゃが芋

お正月は塩分も多い！



田作り



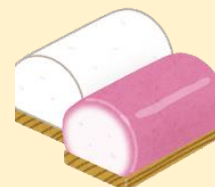
昆布巻き



数の子



食肉加工品



かまぼこ



お正月料理は日持ちさせるために、食塩・砂糖などを多く使った料理たくさんあります。

③年末年始は脂質も多くなりがち！



クリスマスからお正月まで、油を多くとる機会が増えます。
楽しむ程度にしましょう。

年末年始はこんなカロリー

・ ケーキ (1カット)



300kcal

・ ピザ (Mサイズ 1/8)



300kcal

・ フライドポテト



410kcal

・ フライドチキン



240kcal

・ 天ぷらそば



460kcal

・ お寿司



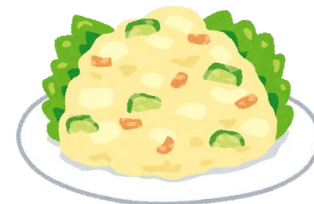
500kcal

・ 雑煮



300kcal

・ ポテトサラダ



170kcal

市販のおせちのカロリーはどれくらい？

くわい1個 40kcal

かまぼこ2切 20kcal

えび小1尾 15kcal

いくら5g 15kcal

八幡巻き1個 78kcal



黒豆20g 50kcal

伊達巻小1枚 43kcal

栗甘露煮1個 32kcal

田作り5g 15kcal

若桃甘露煮1粒 15kcal



ハム1枚 40kcal

数の子1切 24kcal

椎茸煮物1個 33kcal

昆布巻き1個 33kcal

※イラストは数人分です（エネルギーは1人分の目安カロリーです）

1人分食べると → 合計 約460kcal

<年末年始の食べ方の工夫>

年越しそば



年越しそばを食べる時は

⇒ 夕食のご飯を**控える**

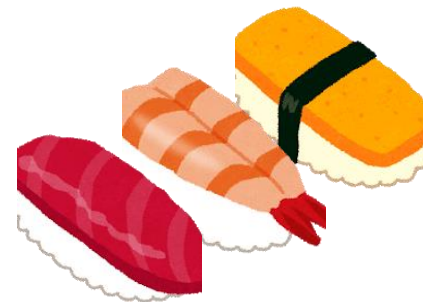
ご飯100 g (160kcal)

= ゆでそばなら **120 g** (約2／3玉)

= 乾麺なら **40 g**

<年末年始の食べ方の工夫>

お寿司



寿司1貫 = ご飯20g

エネルギー量	お寿司の量	ご飯の場合
1200Kcal	5 貫(2 単位)	100g
1400Kcal	5 貫(2 単位)	100g
1600Kcal	7 貫(3 単位)	150g
1800Kcal	10貫(4 単位)	200g
2000Kcal	12貫(5 単位)	250g

<年末年始の食べ方の工夫>

ちょっとしたひと工夫で
カロリーダウン！

ポテトサラダ



約170kcal



野菜サラダ



約80kcal

天ぷらそば



約460kcal



山菜そば



約360kcal

おもちのカロリーはどれくらい??



丸もち 小1個35g
80kcal

≠



きりもち 1個50g
120kcal

丸もち
小2個

=



ごはん 100g
160kcal

=

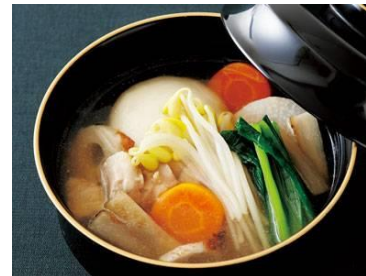
きりもち
1個半

ぜんざいは砂糖多い!



ぜんざい
丸もち2個
300kcal

>



雑煮
丸もち2個
220kcal

<年末年始の食べ方の工夫>

1回に食べるお餅の量は？



	丸もちの数	ご飯の場合
1200kcal		100g (2単位)
1400kcal		100g (2単位)
1600kcal		150g (3単位)
1800kcal		200g (4単位)
2000kcal		250g (5単位)

<年末年始の食べ方の工夫>



お重から取りながらの
「ながら食べ」は食べ過ぎのもと

➡ 1人分に取り分けておきましょう！

お節料理の準備にひと手間掛けて



- **なます**や**他の野菜料理**も用意しておきましょう！
- **栗きんとん**・**黒豆**・**煮しめ**など調味料を多用するメニューが多いので、**カロリーゼロの甘味料**を上手に活用するのも方法です。

“おうち時間”の間食減らそう



お取り寄せグルメや買いだめに注意！
手の届くところに食べ物を置かないようにしましょう。
「ついつい」間食の原因になります。

来客時・訪問時のお酒や茶菓子もエネルギーに。
時には遠慮も必要です。



果物は適正量内で

果物の箱買いは避けましょう！

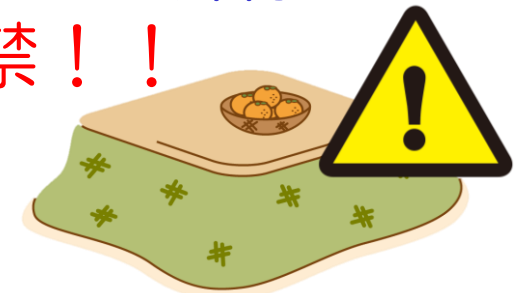


- ・片手に載る量まで
- ・食べるタイミングは朝食か昼食の後で
- ・寝る前は避けましょう

ドライフルーツに
注意！！
糖度が高く血糖値を
上げやすいです。



☆食卓は食事時間が終わればその都度きれいに片付けを
こたつの上にも食べ物は厳禁！！



アルコールは控えめに



1日に飲む量を決めておき、適量を知る

アルコール類はエネルギーが高くてても
栄養素はほとんど含まれず、
主食の代わりにはなりません。
控えめを心がけましょう。

ビール250ml
(中ビン1/2)



日本酒 90ml
(清酒おちょうし1/2)



ウィスキー30ml
(シングル1杯)



80kcal

焼酎25度 50ml
35度 40ml



ワイン 100ml
(グラスワイン1杯)



《アルコール 80カロリーの目安》

運動も忘れずに



1日1回は外に出る

寒いからといって家に閉じこもらないで、
買い物や散歩など、まめに外に出る習慣を
つけましょう。



家で1日中テレビの前で座り切りの三賀日は太るもとです。
歩いて初詣に出かけるのも1つの方法です。

* 家の中でもできる運動

膝が痛い時



椅子に座って
片あしを前に
まっすぐ伸ばす

椅子からの
立ち上がり



膝と股関節を
軸に

つま先立ち



足首を軸に
両かかとで背伸び

腹筋運動



足を固定せず
上体を起こし
過ぎないように