

お正月を 楽しみましょう！



楽しく過ごすためのポイント

1. 食べる時間にメリハリを！

3食のリズムを崩さないように、時間のメリハリをつけましょう
(ダラダラ食いは悔いのもと！)

2. 身体を動かしましょう！

初詣に行ったり、歌に合わせて体操を
したり等ちょっとした工夫をして
身体を動かしましょう！

😊 こんな工夫も 😊



なます等の**野菜料理**をたっぷり用意しましょう！
栗きんとんは栗の甘露煮のシロップではなく、
🍡 **カロリーゼロの甘味料**を利用しましょう

神戸市立医療センター 西市民病院



糖尿病チーム会

