



# ふくだ内科クリニック 年末\*年始号

2010. 11

大阪市淀川区宮原1-6-1ブリックビル2F 院長 福田正博



1年のうち最も食生活が乱れやすい時期がやってきました。この時期はイベントが多くなり、食事量やアルコール量が増え、体重（特に内臓脂肪）が増加しやすくなります。また、血糖コントロールが悪化しやすくなり、注意が必要です。あなたの宴会のタイプ別に対策を考えてみましょう！

## アルコールより食事の方

私はアルコールより食事をしっかり食べるよ。



アルコールではお腹いっぱいにならないわ？

## 食べすぎないコツ

- ①控えめに注文してみんなで分けて食べる
- ②よく噛んで、箸を置きながら食べる
- ③野菜から注文しカロリーが低いものから食べる。揚げ物は控える
- ④宴会前後は食事量を控え、帳尻あわせをする。

## 食事は600kcalを目安にしましょう！

0~150kcal



酒蒸し



冷奴



海藻サラダ



風呂吹き大根



おにぎり



焼き魚

150~300kcal



串焼き



肉じゃが



おでん



揚げだし豆腐

300kcal以上



串揚げ



ステーキ



角煮



たこ焼き

## 食事よりアルコールの方

食事量は少ないけど、アルコールは多いかな？



お箸よりコップを持つほうの時間が長いかしら？

## アルコール量の減らし方と注意点

- ①ゆっくり飲む(早い人のペースに合わさない)
- ②つがれる前にコップを空にしない。
- ③途中からウーロン茶やノンアルコールにする
- ④宴会前後はアルコールを控える。
- ⑤インスリン分泌促進薬を服用の方は炭水化物もと、肝臓に優しい食事をしながら飲む。(低血糖予防)

好ましい基準量は？ **2単位 (160kcal)**を目安に！



ウイスキー  
1合



焼酎  
25度  
35度



ビール  
1杯

水割りダブル1杯

水割り1杯

中ジョッキ1杯

## 度数の高いものは少量で高カロリー！



日本酒  
1合



ワイン  
2杯

ブランデー40度  
ウオッカ40度  
梅酒13度  
マオタイ酒53度

## ◎宴会の注意点◎



和風会席 約1077kcal

油ものやご飯は半分に その他は残す。果物控える。

マイナス400kcalで600kcal達成！



洋食フルコース 約1274kcal

全体の4割を残す。デザート、バター、ソースは残す。

マイナス600kcalで600kcal達成！



鍋物 約 496kcal このままでOK！

野菜を積極的に食べる。魚、肉、豆腐は控える。雑炊、うどんも控えめに！

## 正月の養生訓

1. もちは控えるべし  
\*もち1個小50g(1.5単位)  
大1個だと70g(2単位)=ごはん100g1杯と同じ
2. 野菜はたっぷり食べるべし
3. 芋類、豆類、種実類(くり)の炭水化物の多い食品は控えるべし
4. 塩分、砂糖を控え、薄味にするべし
5. 初詣で歩くべし
6. 1年の健康目標をたててみるべし(1時間歩くなど)

あなたの目標