



# ふくだ内科クリニックニュース 年末号

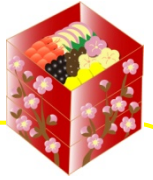


〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-6-1 新大阪ブリックビル2F

2012/11月

年末・年始は一年のうちでもっとも食生活が乱れやすいです。忘年会・新年会・お正月その他行事があり、アルコール、糖質、脂肪、塩分の摂取が増えて、年明けの検査、検診で体重↑、血糖値↑、中性脂肪↑にならないよう今から予習しておきましょう。

## 年末・年始のコントロール



### < 宴会では >

- ・ 宴会には魚・豆腐の鍋を選びます
- ・ アルコールは控えましょう
- ・ コース料理は上手に残しましょう
- ・ 宴会前後のカロリーは控えます
- ・ シメのラーメン・ピザはたべません

### < お正月は >

- ・ 野菜はたっぷり先に食べましょう
- ・ 芋、豆、栗は炭水化物と同じです、注意！
- ・ うす味をこころがけます
- ・ おもちは控えましょう(1個50g=118Kcal  
→ご飯1杯弱)
- ・ 初詣に出かけ1万歩 歩きましょう



→ご飯1杯弱



### ◎ 食べ方のポイント ◎

和会席



約1077kcal

油ものやご飯を半分、他2割残す、果物控える。

マイナス400kcal

洋コース



約1274kcal

全体の2/5を残す。デザート、バター、ソースは残す。

マイナス600kcal

鍋



約 496kcal

このままでOK！  
野菜を積極的に摂る。魚、肉、豆腐の摂過ぎ注意。雑炊、うどんの摂り過ぎ注意

### お料理を選ぶなら

ビュッフェ



野菜→野菜→魚、野菜→野菜→肉など、野菜しっかり選んで全体のエネルギーダウンと栄養バランスも整えます。

中華



彩りがいいので緑黄色野菜も多く使われています。ビュッフェと同じく、野菜中心で、選びましょう。

おせち料理



砂糖が多く使われているものに、きんとん、黒豆、伊達巻があります。数の子はコレステロール、全体的に塩分が多いので、少量をゆっくり味わいましょう。

### お酒の目安 ~2単位=160kcalまで~



中びん 1本



シングル 2杯



水割り 1杯



1合



グラス 2杯

## お箸を置いて休憩！ダラダラ食べは厳禁です！