



# 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

2013/11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時期です。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 >

- ・ 宴会には豆腐か魚の鍋を選びます
- ・ 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1100kcal

油ものやご飯を半分、他2割残す、果物控える。

400kcal ダウン

ビュッフェ



中華



野菜をまずしっかり選んで、

野菜→野菜→メイン→炭水化物の順に摂りましょう！全体のカロリーダウンと栄養バランスも整います。

油を多く使っていてカロリーが高く、避けた方が無難。もし選ぶなら野菜中心で品数を少なくする。

(注) インスリン打つ方は低血糖を防ぐため、炭水化物を早めに摂りましょう！

洋コース



約1300kcal

バター、ソース、そしてデザート残す。全体の6割程度にする。

600kcalダウン

鍋



約 500kcal

このままでOK！ 野菜を積極的にとる。魚、肉、豆腐はとり過ぎ注意。雑炊、うどんは少なめに！

栄養士お勧め！

## 2014年あなたの目標は？

例 アルコール飲まない日(休肝日)を週1作る！

### お酒の目安 ~2単位=160kcalまで~



日本酒 →

1合



ビール →

中ジョッキ  
1杯



焼酎 →

水割り  
1杯



ワイン →

グラス  
2杯



ウイスキー →

シングル  
2杯



