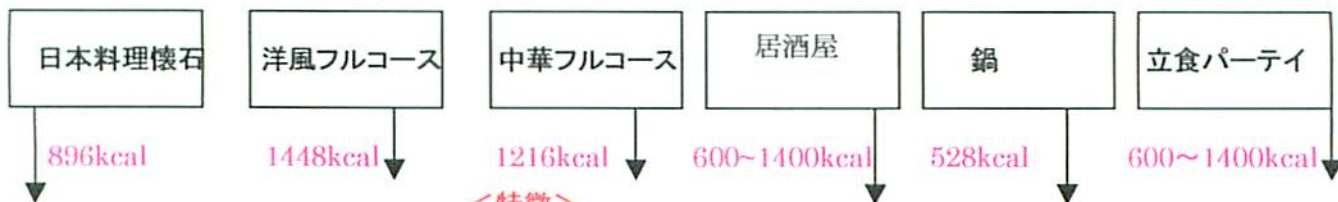




## 年始&年末の食事の摂りすぎに注意しましょう！

\* 年末&年始は1番食生活が乱れやすい時期になります。食事量全体が増え、カロリー&脂質の摂取が増えがちです。また、間食(果物も含む)&アルコールも普段より増えることもあるでしょう。よって、食事コントロールを乱さないように気をつけましょう。(食事制限されている男性で通常 1600kcal~1800kcal<20~23 単位>です)

~あなたはどのコースですか?~



### <特徴>

・蛋白質が多く、野菜は摂れるが、加味は意外とある。ごはん、芋類、デザートで糖質多め。	脂肪が多く、カロリーも高め。コレステロールも多め。野菜は少なめ。	脂肪が多い。野菜は摂れる。カロリー高め。	和・洋・中華のメニューの取り方により、カロリーが変わってくる。	野菜も取れるし、比較的低カロリー。	和・洋・中華のメニューの取り方により、カロリーが変わってくる。野菜少な目。
--	----------------------------------	----------------------	---------------------------------	-------------------	---------------------------------------

### <改善点>

果物、菓子を残す。ごはんを残す。	パン、デザートを残す。朝・夕で調節。	皿に取り分けて少量ずつ摂る。	カロリー、脂質の高いもの、低いものを組み合わせる。野菜も摂る。	カロリーの高いもの低いものを組み合わせる。
------------------	--------------------	----------------	---------------------------------	-----------------------

~居酒屋の場合を考えてみましょう → 下のメニューからカロリー&バランスを考えて摂る。

串揚げ 434kcal	おでん 245kcal	奴 91kcal	焼き鳥 159kcal	たこやき 436kcal	焼き魚 100kcal	天ぷら 289kcal	
酒蒸し 50kcal	しらす 20kcal	ステーキ 438kcal	揚げだし 260kcal	サラダ 80kcal	肉じゃが 290kcal	おにぎり 137kcal	さしみ 90kcal

例1) 串揚げ 434kcal+ たこやき 1/2 218kcal + 揚げだし 260kcal+肉じゃが 1/2 145kcal+おでん 245kcal =1302kcal

(蛋白質+脂質が多い。カロリーも高め。野菜がほとんどない。)

例2) おにぎり 137kcal+天ぷら 289kcal+ 奴 91kcal+しらす 20kcal+ サラダ 80kcal =617kcal

(炭水化物+蛋白質(魚、大豆製品)+野菜のバランスが摂れている。カロリーも比較的控えめ)

<正月の注意点> \* 1個小 50g(1.5 単位)  
 大 1個だと 70g(2単位)=ごはん 100g 1杯と同じ。  
 \* もちはごはんと同量で交換して適量摂りましょう。  
 \* おせちなど糖質、脂肪の多い食材とり過ぎを注意しましょう。野菜を補いましょう。

<年末&年始のアルコール>  
 1日2単位=160kcal を目安にしましょう。

1合	1杯	シングル	中びん	ワイン
(水割り)		2杯	1杯	グラス2杯