

年末年始の過ごし方

今年も終わりに近づいてきました。1年を振り返ってみていかがでしょうか。新しい年も元気に過ごせるよう食事、運動に注意して過ごしましょう。

～外食で気をつけるポイント～

レストラン

- ・野菜を最初に食べましょう
- ・炭水化物の多いパスタ・マカロニ、かぼちゃ、じゃがいものサラダは避けましょう
- ・ドレッシングは少なめにかけてみましょう
- ・おかわり自由なスープは塩分が多いので1杯までにしましょう
- ・丼もの、麺など1品ものより定食を選びましょう
- ・量が多いと思ったらごはんを少し残しましょう



お寿司

- ・刺身盛、枝豆、サラダ、具たくさんの味噌汁を先に食べましょう
- ・サラダなどが無い場合はご飯を少し残しましょう
- ・一緒に麺を食べるのはやめましょう
- ・すし飯には砂糖と塩が入っています
寿司7貫とごはん軽く1杯は同じ糖質量です



寿司7貫



ごはん150g
茶碗に軽く1杯

飲み会

- ・空腹でアルコールを飲まないようにしましょう
- ・野菜、刺身、枝豆などを最初に食べましょう
- ・アルコールを続けて飲まず、間にお茶、水を飲みましょう
- ・揚げ物を避けましょう
- ・メのラーメン、お茶漬けは少なめに



年末年始は普段と違うものを食べる事が多くなります。ちょっと気をつけながら楽しい時間が過ごせると良いですね。



お正月

おせち料理は塩分と糖が多いので、少しずつ楽しみましょう。



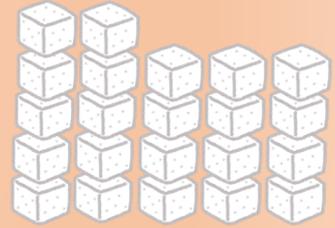
1人前のおせち

=



塩7g 小さじ1杯強

+



糖質 90g 角砂糖 22個

田作り・栗きんとん・昆布巻き・黒豆・伊達巻2切れ・数の子・かまぼこ2切れ・紅白なます・筑前煮1皿

おもち

切り餅2個でごはん1杯分のカロリー、糖質量になります。



切り餅2個

=



ごはん150g

おもちを血糖値を上げやすいので、先におかずを食べた後におもちを食べると食後の高血糖が抑えられます。



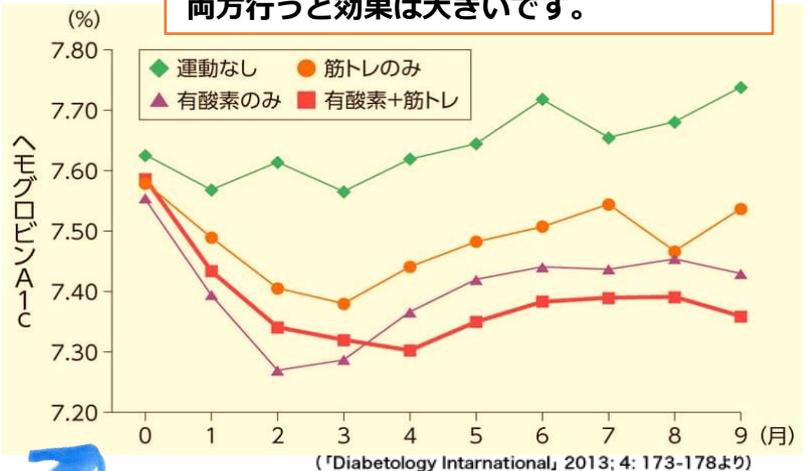
先におかず



後からおもち

運動の効果

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを両方行うと効果は大きいです。



1口メモ

- ・1年を通してヘモグロビンA1cは冬に上がりやすいと言われています
- ・食べ物の影響もありますが、活動量の減少が大きく影響しています
- ・年末年始もしっかり歩きましょう！



←歩数計をつけるのもおすすめです。

簡単な運動でも良いのでぜひ始めてみましょう。

