

青なご通信

2015.12.1 (第1号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所

*青なごとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

だんだんと寒さが厳しい季節になってきました。年末年始は忘年会やクリスマス、大晦日にお正月…楽しい行事にご馳走はつきもの。この時期ぐらいはOK と思い、つい食べ過ぎてしまいますよね。気付いた時には「正月太り！」とならないように、ちょっとした工夫で上手にコントロールして元気に生活しましょう。

氷見はおいしい食べ物がいっぱい…誘惑に負けるべからず

●ごはんのグループ (表1)



切り餅 1切れ(50g)
エネルギー 118kcal
ごはん茶碗 約0.5杯分
*お餅を食べる時は個数を決めて、お餅のエネルギー分のごはんを減らしましょう。

参考:ごはん1杯150g 252kcal



●おかずのグループ(表3:たんぱく質)



ブリの刺身 5切れ(60g)
エネルギー154kcal
*ブリは脂肪が多く、エネルギーが高い魚です。
ブリしゃぶにすると、エネルギーダウンできますよ。



かぶら寿司(サバ)
小1切れ(30g) 食塩1g
エネルギー 33kcal
*塩分にご注意。ブリを使用したものは、もう少しエネルギーが高くなります。

いっごがき(熟し柿におちらし粉を混ぜたもの)を食べると…エネルギー約240kcalになります。



●果物のグループ (表2)



みかん M1こ(110g)
エネルギー 40kcal
*1日の目安量はM2こ
箱買いはやめましょう。



柿 小1こ(150g)
エネルギー 76kcal
*1日の目安量は小1こ
熟すと糖度が増すため、エネルギーが高くなります。

果物の目安量は1日80kcal 程度。柿小1こまでです。
みかん1こも食べる時は柿を半分にししょう。

●嗜好食品のグループ



おちらし粉(70g)を溶いたもの(砂糖入り)
エネルギー 343kcal
*おちらし粉大さじ1杯で35kcalありますよ!



干し柿 小1こ
エネルギー 110kcal
*糖度が高く食後血糖値を上げやすいのでご注意ください!

- 野菜不足になりがちです。煮しめ、お浸し、酢の物などの野菜料理を多くして先に食べましょう。
- ながら食いはやめましょう。テレビを見ながらつつい食べすぎるといことはないですか?こたつの上にお菓子やみかんをかご盛にするのはやめましょう!
- おせち料理は保存性を高めるために糖分や塩分を多く使用した料理です。必ず三が日食べ続けられないといけないわけではありません。お祝い膳は気持ち程度にとどめて普段の食事に早く戻しましょう。
- 毎朝、体重測定をしましょう。もし、体重が増えていたら、ご飯、お餅や果物等を控えめにしましょう。
- 家でごろごろしないで初詣や初売り、ランニングなど1日1回は気分をリフレッシュしましょう。