

青なぎ通信

2024.12月発行 (第29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
監修：日本糖尿病学会専門医
福田内科医院 福田一仁先生

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風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。

食べ方に気を付けて、おせち料理をおいしく食べましょう



お正月は楽しい反面、だらだらと過ごしてしまい、食べすぎ、飲みすぎになりがちです。
規則正しく **3食の食事** をとり、**食後には運動** を取り入れてメリハリのある生活を送りましょう！

◆おもちの食べすぎに注意！

ごはんに比べておもちはやさしく、1度にたくさん食べてしまうことも・・・**1食2個を目安に！**

切りもち 2個 ≡ ごはん茶碗1杯 ≡ 224 kcal
(50g×2) (150g)



砂糖の多い「おしろこ」や「きなこもち」よりも、
野菜が食べられる具たくさん「お雑煮」が
血糖値の上昇が緩やかになるのでおすすめ！



◆おせち料理をかしこく食べましょう！

① おせち料理を食べる時も、**主食・主菜・副菜**をバランスよく食べましょう！

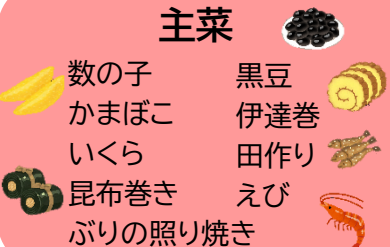
副菜(野菜料理)から、ゆっくり味わって、**楽しみながら食べる**ようにしましょう！血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

主食



おもち、ごはん 等
※ごはんや雑穀米がおすすめ

主菜



数の子 黒豆
かまぼこ 伊達巻
いくら 田作り
昆布巻き えび
ぶりの照り焼き

副菜



紅白なます
たたきごぼう
煮しめ(ただし里芋は
主食のなかま)

② おせち料理は**1人分ずつ盛り付け**ましょう！

お重や大皿料理は、自分の食べた量が分かりにくくなってしまいます。



③ おせち料理は長期保存するために**塩分**と**糖分**の多いものがあるので注意しましょう！

塩分の多いもの



・数の子	40g(1本)	塩分	0.5 g
・かまぼこ	30g(2切)	塩分	0.8 g
・いくら	20g(大さじ1)	塩分	0.5 g
・スモークサーモン	30g(3枚)	塩分	1.1 g
・ぶりの照り焼き	70g(1切れ)	塩分	0.8 g



お酒が進みやすく、つい食べすぎる！



糖質の多いもの

・黒豆	11g(大さじ1)	20 kcal
・伊達巻	30g(1切)	60 kcal
・栗きんとん	40g(3粒)	93 kcal
・田作り	15g(大さじ1)	46 kcal

甘い味付けの料理は、
血糖値が上がりがやすい！