



# お正月の食事について



忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする会食の機会が多くなる年末年始は、いつでもできている食事療法や運動療法、服薬、インスリン注射、血糖測定などをすっかり忘れて、ついおろそかになってしまいがちです。年末年始は、1年のうちで、多くの患者様の血糖コントロールが乱れやすい期間といえます。「仕方がない」と諦めるのではなく、「1年間の総仕上げ」「1年の計は元旦にあり」と気を引き締めたいものです。

## ■ 1日3食のリズムを乱さずに

年末の忙しさや、お正月の朝寝坊で食事のペースが不規則になりがちですが、日常の3食のリズムを乱さないように心がけましょう。食卓やこたつの上にみかんやお菓子を置かないようにしましょう。目に付くところには食べ物を置かない習慣をつけましょう。ダラダラ食べ続けないように注意しましょう。

仕事は休みでも、私たちの体は年中無休で働いていますので、栄養補給は欠かさず行いましょう。

## ■ おせち料理にも時代の波

おせち料理は、冷蔵庫のない時代に、正月三が日は主婦が台所に立たなくても済むようにとの配慮から、糖分や塩分の濃い味付けになりその習慣が今に残っていますが、昨今は元日からデパートもスーパーも営業しています。少量ずつ作り不足してきたら運動を兼ねて散歩がてら買い出しに行くのはいかがでしょうか。

重箱を埋めようとすると、どうしても作り過ぎてしまいます。和食器に料亭のように少量を盛り付けると雰囲気も素敵になり量もセーブできます。

## ■ おせち料理の注意点

重箱に詰まった料理を見ると、栗きんとん・伊達巻など甘いものです。さといも・ユリ根・くわいはご飯と同じ炭水化物が多いものです。数の子・かまぼこ・田作りなどはエネルギーが比較的低いですが塩分が多いです。紅白なます・煮しめ・たたきごぼうなどの野菜料理は比較的lowエネルギーなので安心して食べましょう。



## ■ 餅は太ると心得ましょう

餅は、もち米をふかして突き固めたコンパクトな保存食です。市販の切り餅(角餅)は1つ 50g前後で約120キロカロリー。角餅2個までが無難です。「お餅は1つしか食べない」という人によく聞いてみると、自家製でかなり大きかったこともありました。お餅の食べ過ぎに注意しましょう。野菜たっぷりの具たくさんのお雑煮がお勧めです。



## ■ アルコールは要注意！

酒席はコントロールが乱れる大きな原因です。ごちそうとお酒が高エネルギーのためです。「年に1度のことだから」「お年始に行って勧められたら断れなくて」などよく聞きますが、アルコールはきっぱり断りましょう。宴会ではノンアルコールのビールやウーロン茶を水割りのように持って上手に使うのも1つの方法です。

エネルギー量  kcalと糖質量  g	日本酒(1合)	 180~210kcal  7~8g
ビール(350ml)	 140~165kcal  9~13g	焼酎(水割り1杯)  70~100kcal  0g
発泡酒(350ml)	 65~160kcal  4~12g	グラスワイン(100ml)  70~90kcal  2~3g

## ■ どうしても甘いものが食べたい！

甘いものを食べるのが好きで、どうしてもやめられない方がいます。甘いものを食べない生活が全く苦にならないかたもいれば、なかなか実行できない方がおられるのも事実です。対策として「ルールを作る」「低エネルギー食品に置き換える」「食直後に食べる」が挙げられます。

### ① ルールを作る

実行できそうな自分なりのルールを決めて間食の頻度や量をコントロールします。例えば「間食は週2回和菓子にする」など。可能なら周りの方や家族に宣言します。

### ② 低エネルギー食品に置き換える

「ゼロカロリー」「糖質オフ」などと表示された市販食品をよく目にします。これらの食品は、人工甘味料などを用いて、エネルギーや糖質が少なめに調整されています。「ゼロカロリー」「糖質オフ」などの表示には注意が必要です。「ゼロカロリー」「糖質オフ」などを強調表示といい、健康増進法に基づき、表示に関して定められた基準に満たしたものに表示ができるというものです。少ないからと言ってたくさん摂ってしまうと血糖コントロールを乱す恐れがあります。

### ③ 食直後に食べる

菓子類を食べる場合、間食よりは食直後、食事の終わりに食べた方が血糖コントロールへの影響が少ないと考えられるからです。

## ■ いつも通り「主食」「主菜」「副菜」を意識しましょう

主食……ご飯、お餅、パン類(甘くないパン)、麺類、炭水化物が中心です。

主菜……肉類、魚類、卵や大豆製品を中心にしたおかずです。たんぱく質が中心です。

副菜……野菜やきのこ類、海藻類が中心のおかずです。ビタミン・ミネラルが中心です。

これら「主食」「主菜」「副菜」がそろると、食事はバランスがよいと言われます。

日本は春夏秋冬の四季があり、食材にも旬があります。特に旬の野菜はおいしく栄養価も高いです。

1. からだを動かしましょう。『食べたら動きましょう』
2. たべ過ぎない腹8分目を心がけましょう
3. いつもと同じ規則正しい食生活を送りましょう

“かたい” 決意で一年を過ごしましょう

**家族・親戚との食事会で年末年始の食事をもっと楽しく！**

# 寒い冬は室内エクササイズ (ウォーキングターン)

冬は寒くて、どうしても外出する機会が減少してしまいがちです。寒さを理由に外出機会が減ってしまえば、血糖値に悪影響を及ぼしてしまいます。また季節的にも、冬はヘモグロビン A1c が高くなる傾向であることが報告されています。気温は下がるけれども血糖値は上昇……なんてことにならないためにも、運動はぜひ続けていただきたいところです。

## ウォーキングターンとはどんな運動？

「ウォーキングターン」はわずかなスペース(3m程度の幅)さえあれば実施可能な運動です。やりかたはいたって簡単。その名の通り、行ったり来たり、折り返しウォーキングを行うだけです。たった数メートルのスペースを折り返してウォーキングするだけで中等度の運動強度を確保できる運動なのです。広いスペースが必要ないので、自宅内でも簡単に行うことが可能な運動で、外出しなくても実施できます。

## ウォーキングターンの注意点

### ① 滑って転ばないように足元に注意

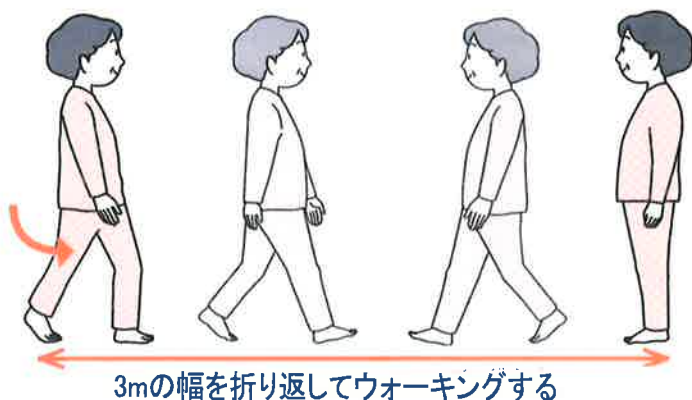
靴下を履いたままでは滑る恐れがありますので、室内で行う場合は裸足をお勧めします。

### ② 膝や腰の関節痛に注意

ウォーキングターンには、ひねりの動作が含まれていますので、関節痛がある方は、特にターンの際に膝関節や腰痛などの痛みが発症することが懸念されます。関節痛を助長させる恐れがありますので、無理な実施は控えましょう。

## ちょっとした空き時間に

ウォーキングターンは室内でも実施可能で季節や天気に左右されない運動です。ちょっとした空き時間にしっかりと有酸素運動を実施することが可能です。いつでもどこでもできます。

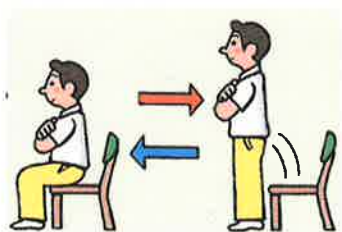


3mの幅でのウォーキングターンの速度と運動強度の関係

運動強度(METs)	1分間のターン数
3.0	15
4.0	17
5.0	19
6.0	21
7.0	23

※椅子に座って安静にしている状態を基準値「1MET(メッツ)」とし、この状態と比較して何倍のエネルギーを必要とするのかを表す単位です。

## 室内でできる筋力トレーニング



椅子立ち上がり



スクワット



足ふり



椅子で足あげ