



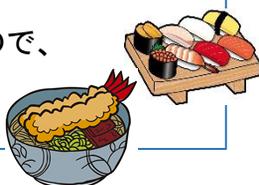
これからの季節は、クリスマス、忘年会、新年会・・・、豪華な食事や会食が多くなりますね。食事には少し気をつけながら、楽しく過ごしましょう。

和風の夕食

和食はエネルギーが控えめでオススメです。天ぷら、とんかつなどの揚げ物の食べ過ぎには注意しましょう。

ご飯は外食だと200g(336Kcal)程度が多いので、注文時に減らしてもらえるか聞いてみるのも方法です。

寿司、麺類は野菜が少ないので、前後の食事で野菜を多めに食べましょう。



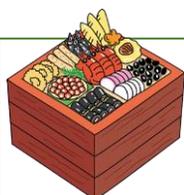
洋風の夕食

メインディッシュの選び方を工夫しましょう。肉ならロースやひき肉よりヒレ肉、魚は白身魚の方が低エネルギーです。

本格的なフルコースは、1食で1日分のエネルギーになってしまうこともあります。味付けにクリームやバターが多い物を控えるだけでも変わります。

- ・ パンのバターをやめる
- ・ ポタージュスープ → コンソメスープ
- ・ ○○のクリームソース → トマトソース

お正月



買ったおせちは糖分が多く入っているので、食べ過ぎに気をつけましょう。

一方、お節料理は日本人の体に必要なものが、詰め込まれています。日頃食べる機会の少ない黒豆、田作り、お煮しめなどは積極的にいただきます。

市販の切り餅は1つ120Kcal程度。1回に食べるのは2個程度がおすすめです。年明けにいそいで食べ終わろうとするよりは、冷凍保存をしておきましょう。



デザート

デザート類は種類と大きさでかなり違います。本格的なお菓子屋さんの方が高カロリーで、スーパーの物は低カロリーの傾向もあります。アイスクリームよりシャーベットの方が低カロリーです。

食後に一口サイズを楽しみましょう。



ショートケーキ
250~350Kcal



モンブラン
250~450Kcal

ゼリー
100~180kcal



ようかん
食べきりサイズ1本
140Kcal



作ってみよう！！低カロリーデザート フローズンヨーグルト



【材料】ヨーグルト 1パック
(お好みの味付けで)

- ①混ぜてから、パックごと冷凍庫に入れる。
- ②1.2時間ごとにかきまぜる。
- ③好みの堅さになったら出来上がり。(5.6時間が目安。冷凍温度によります)



低脂肪ヨーグルト
なら
100gで65Kcal

ご参考



1個 273Kcal

教えて余語先生！



Q.明らかに食べ過ぎたときはどうしたらいいですか？

A.過ぎたことは仕方ありませんし、月に1.2回程度であれば、その場を楽しみましょう。ただそれ以上の頻度で明らかな食べ過ぎが続くとHbA1cにも影響します。

月に1.2回の楽しみを作りながら日々の血糖管理を心がけましょう。

また食事量によって薬の量を調整する、次の食事を加減する等は血糖値を余計に変動させてしまうことが多いので避けましょう。