



糖尿病道場

vol.3 2009.12月 2010.1月号 北農会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



冬の食べすぎ注意報！？

「寒くて家にいることが多いので、ついお菓子や果物をつまんでしまった。」



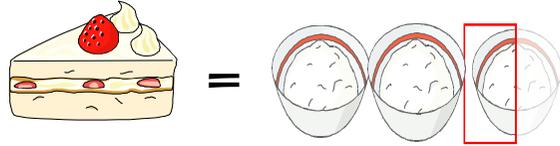
「年末年始に人が集まって、つい食べ過ぎてしまった。」

「体重が増えてしまった。どうしよう・・・。」

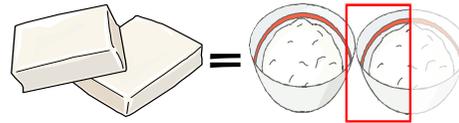
皆さんは、こんな経験ありませんか？
めぐみさんのようにならないためには、どのようなことに気をつけると良いでしょうか？
年末年始の食事療法のコツについてお話します。

1. 糖分を控えるコツ

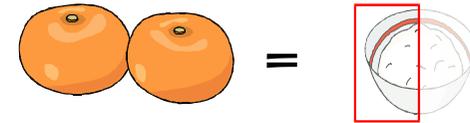
ショートケーキ1個 = ご飯2.5膳



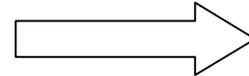
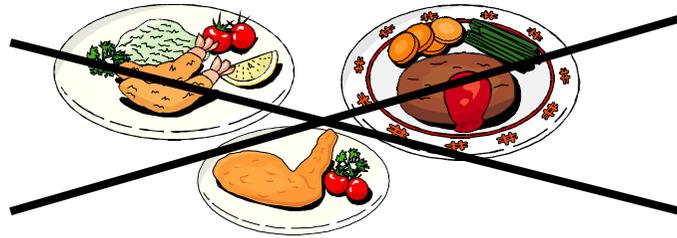
切り餅2個 = ご飯1.5膳



みかん2個 = ご飯0.5膳



2. 脂っこい料理を控えるコツ



3. 食べ過ぎないコツ

大皿に盛っていると、沢山食べてしまいがちです。
少しずつ、小皿に取り分けることを習慣付けましょう。

黒豆小皿1杯 174Kcal



栗きんとん1個 90Kcal



旨煮小皿1杯 160Kcal



えび1本 20Kcal



昆布巻き1本 70Kcal



数の子1本 25Kcal



なます小皿1杯 70Kcal

