

# ふれあい通信

第171回発行 2015年1月5日  
 医療法人社団 恵心会  
 京都武田病院病態栄養科  
 電話075-312-6739

武田智美先生 糖尿内科（日本内科学会認定内科医）



年末年始で飲み会、宴会が続き、ついつい食べ過ぎて太ってしまったり、お正月のせいで食事が乱れてしまった方も多いのではないのでしょうか。今月は正月太りを解消するポイントをご紹介します。

**正月太りの主な原因は、食べ過ぎによるカロリー過多です。**



しかし食べ過ぎたからといって、食事を抜くことはよくありません。

まず、**食事は抜かず3食ちゃんと摂り、それぞれの食事量を少しずつ減らします。**

特に夕食はカロリーが高くなりがちなので、ごはんなどの炭水化物を摂りすぎないように注意しましょう。食事を抜くなどの極端な食生活は長続きしないうえに、低血糖をおこす可能性があり危険です。脂っこいものや甘いものなどの間食はひとまず止めて野菜をしっかりと摂り、弱った胃腸を休めるため消化の良いものを摂ることを心がけてください。**大事なことは明日からと言わず、今からお正月の不規則な生活を正し、食事のリズムを取り戻すことです！！**



また、**正月太りには食事の調整が重要ですが、体を動かすことも大切です。**

お正月は家の中でゴロゴロと過ごすことが多く、すっかり体がなまってしまっていないですか？ウォーキングやストレッチなど、しっかり体を動かすよう心がけてください。寒いからと家の中にこもっていると、いつまでも運動不足が解消できませんよ。



**是非今日から実行をしてくださいね。**

## 12月の糖尿病教室

クリスマスメニュー

鶏肉のグリル  
 ほうれん草ソース  
 野菜のオーブングリル

帆立と  
 こんにゃくの  
 サラダ

白パン

白菜のクリームシチュー

おからシフォンケーキ



### 旬について



今回は冬の旬の食材について紹介します。

- ・ **大根**...消化酵素アミラーゼを多く含み胃もたれ、消化促進に効果があります。
- ・ **小松菜**...ほうれん草の5倍のカルシウムが含まれ、またビタミンA・C、食物繊維も豊富です。
- ・ **ぶり**...12月の師走の頃からの「寒ぶり」は脂が一番のっておいしく、DHA

や

EPAも多く含まれています。

**体の冷えは免疫力を低下する原因になるので日々の料理に冬野菜を上手に利用し、体の中から温めて寒い冬を乗り切りましょう**

### 次回糖尿病教室

日時：1月17日(土) 12:30~13:30

場所：北館3階大会議室 次回は検査科のお話です。



エネルギー	610kcal	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	その他	
タンパク質	35.3g	3.4	0.1	2.3	0.3	0.9	0.7	0.2	0.0	
脂質	21.1g	糖尿病交換表より								
塩分	3.4g	医療法人社団 恵心会								



京都武田病院