

みどりの風



年末年始の休診のお知らせ
12月29日 午後から
1月3日まで休診です



年末・年始の心得！



忘年会やクリスマス、新年会といつもより特別なご馳走を食べたくなるイベントが目白押しの年末年始は、いつもできている食事療法や運動療法、服薬、インスリン注射、血糖測定などをうっかり忘れてたり、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。

年末・年始の注意点

- ①いつでも、どこでも「野菜から先に」「よく噛んで」食べる！
- ②「ながら食べ」をしない
- ③果物類の箱買い、大量買いはダメ！
- ④1日に飲む量を決めておき、適量を知る
- ⑤食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう
- ⑥1日1回は外に出る



おせち料理のカロリー



栗きんとん 2粒
約170Kcal
=ご飯 110g相当
=40分歩いて消費

だて巻き 2切れ
約80Kcal
=ご飯 50g相当
=20分歩いて消費

お雑煮(もち2個)
約300Kcal
=ご飯 190g相当
=75分歩いて消費

紅白なます 50g
約20Kcal
=ご飯 10g相当
=5分歩いて消費

黒豆 20g
約80Kcal
=ご飯 50g相当
=20分歩いて消費

煮しめ 100g
約70Kcal
=ご飯 40g相当
=18分歩いて消費

かまぼこ 20g
約20Kcal
=ご飯 10g相当
=5分歩いて消費

数の子1切れ
約16Kcal
=ご飯 10g相当
=5分歩いて消費

鍋料理(1人前)のカロリー

※具材によって異なります

- ・すき焼き 897 kcal
- ・しゃぶしゃぶ 682 kcal
- ・キムチ鍋 570 kcal
- ・ちゃんこ鍋 535 kcal
- ・もつ鍋 388 kcal
- ・鶏鍋 366 kcal
- ・牡蠣鍋 273 kcal
- ・寄せ鍋 259 kcal
- ・たらちり鍋 196 kcal
- ・湯豆腐 106 kcal



アルコールのカロリー

- ・ビール大ビン1本 約250Kcal
- ・焼酎 1合(180ml) 約290Kcal
- ・日本酒 1合(180ml) 約200Kcal
- ・ウイスキー 30ml 約80Kcal
- ・ワイン 200ml 約160Kcal
- ・チューハイ(ストロング)350ml 約190Kcal



年末・年始 生活のポイント

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等、目につくところには食べ物を置かない習慣をつけましょう。

以上のことに気をつけて
楽しい年末・年始を、
お過ごしください！



低温やけど！！

冬は足が冷えるのでさまざまな暖房器具を使います。神経障害によって熱い・痛いなどの知覚が鈍くなると、やけどの危険性が高くなります。湯たんぽ、電気あんか、カイロなどの低温やけどにも気をつけましょう。