

# みどりの風



## ♪ 質問募集!!

質問をお待ちしています! 糖尿病の事で困っていること、なかなか相談できないこと...。何でもお寄せください。匿名での掲載をさせていただきます。

## 年末年始の「ひとことアドバイス」

### ☆忘年会の鍋料理

★蛋白質の摂りすぎに注意  
肉、魚、豆腐、牡蠣、かに、つくね  
...など、表3の食べ物が多くなります。  
お鍋は野菜が多いので体に良いからと言って、気がつくと、蛋白質を摂りすぎているので注意しましょう。

★うどん、ご飯を入れる時は?

- ①味が濃くありませんか?
  - ②野菜は十分に食べましたか?
  - ③1回分のご飯の量を知っていますか?
- ①②③をチェックしてから食べましょう。



★春雨、くずきり、マロニーは表1・ご飯の仲間  
ご飯50g(1単位)  
春雨・くずきり・マロニー→20g(もどすと約3倍の60g)  
鍋料理にはカロリーのないこんにゃくを使いましょう。

★干し柿は果物?

干し柿は果物の仲間にはいれません。お菓子の仲間になるので、食べ方には気を付けてください。

1単位(80キロカロリー)の量 ⇒ 干し柿30g(量ってみてね)

★アルコールチェック(2単位までにしましょう)

1単位のアルコール量

- ・日本酒 70ml(1合180ml)
- ・ビール 200ml
- ・焼酎 50ml
- ・梅酒 60ml
- ・ウイスキー、ブランデー 30ml



### ☆おせち料理・お雑煮

★おもちは、表1・ご飯の仲間  
おもち70g=ご飯軽く1杯(100g)  
つい食べ過ぎるので、気をつけましょう。  
★煮しめ(里芋、レンコン、ユリ根、くわい) たくさん食べると表1の仲間



1単位の量(ご飯50g)  
・里芋 70g ・レンコン 120g  
・ユリ根 60g(小1個) ・くわい 60g(3個)  
煮しめは、砂糖やみりんを使っているの、食べ過ぎると調味料の摂りすぎになります。

★砂糖に注意  
きんとん・黒豆・おたふく豆は、甘く煮込んでいるので、砂糖がたくさん入っています。  
おめでたいものなので、ほんの少し、形だけいただく程度にしましょう。

1単位の量(ご飯50g)  
・くり 50g ・きんとん 30g(大さじ2杯)  
・黒煮豆、おたふく豆 30g(大さじ2杯)

★表3の仲間が多いおせち料理  
祝鯛、田作り、数の子、えび、かまぼこ、松笠いか、黒豆、卵料理など、おせち料理には蛋白質を多く含む食べ物が並びます。気がつくと、野菜を全く食べてないことも良くあります。面倒ですが、野菜料理を一品付け加えましょう。  
根菜の煮物・なます・酢れんこん・菊花かぶなどがおすすめです。

## バス旅行に行ってきました(\*^\_^\*) 11月9日 道後・今治方面



やっぱり今年も雨でした



来島海峡急流体験



ガイドさんの歌う  
瀬戸の花嫁は最高!



今年は大先生と大奥さんが参加してくださりました!



せとうち茶屋での昼食



道後温泉



坊ちゃん&マドンナ



皆で砥部焼絵付け体験

年末年始のお休み: 12月30日~1月4日 ※1月5日~診療を開始いたします。