

# 年末年始の過ごし方

- 1、生活リズムを崩さずに1日3食食べる。
- 2、炭水化物を適量に、野菜・蛋白質を先に食べる。
- 3、1日30分は体を動かす。家事でも立派な運動です。
- 4、記録をつけて自己管理を「見える化」する。
- 5、感染症予防にマスク・手洗い・睡眠。
- 6、年末年始は医療機関もお休みに。薬の予備をチェックする。



## 1. 生活リズムを崩さずに1日3食食べる。

- 正月は、生活が不規則になりがちですが・・・



- 欠食しないで、1日3食食べるようにします。

食事時間も、いつもの生活と変わらないように過ごせると理想です。



- だらだら食い・食べ過ぎを防ぐヒント

- ①目の前にすぐ食べられる物を置かない。
- ②食事終了したら食卓を離れるなど場所の工夫。
- ③果物などを箱で購入しない。



## 2. 炭水化物を適量に、野菜・蛋白質を先に

- ①おせちは、糖分・塩分が多いので材料と味付けや分量で注意します。
- ②料理を作り過ぎないことが重要。
- ③餅は高カロリーです。自分の適量を知り、切り方でわかるようしておきます。
- ④炭水化物の芋・豆類・蓮根は、主食と交換します。
- ⑤干し柿などドライフルーツは糖度が高く、高カロリー。
- ⑥アルコールは、適量に、会話を楽しむ。
- ⑦料理の2/3は野菜料理にします。野菜は低カロリー歯ごたえもあり、先に食べると食べ過ぎ予防になります。



# ★ 年末年始の料理・おせちのカロリー・塩分

料理名	目安量	エネルギー (Kcal)	炭水化物(g)	塩分 (g)
★栗きんとん	40g	101	24.6	1.2
★伊達巻	1切れ40g	57	4.7	0.5
★黒豆	40g	141	24.3	0.3
煮しめ	ごぼう15g	12	2.8	0.2
	レンコン15g	13	3.1	0.2
	人参20g	13	2.6	0.2
	高野豆腐25g	30	2.4	0.3
	しいたけ2枚	30	9	0.4
★なます	30g	21	4.9	0.2
松風焼	2切れ(30g)	70	3.1	1.0
数の子	2切れ(25g)	36	0.9	0.6
かまぼこ	2切れ(40g)	40	3.9	1.0



●黒豆 1人前 40g は半分砂糖 20g (大さじ2杯) 炭水化物20g。  
●おかずでの糖質目安は20gです。

★は以下の方法で工夫できます。

甘味料 (ラカント・パルスweet・マービー・シュガーカットなど) はスーパーやドラッグストアで購入できます。煮込み料理 OK 砂糖を多く使用する料理に代用すると甘味はあるが糖分は控えられます。

## 食事の工夫

### ① 手作りする

低カロリーや0カロリーの甘味料があります。黒豆やきんとんなど砂糖をたくさん使う料理は、砂糖を甘味料に置き換えることで糖分を減らせます。

### ② 低塩・低糖質食品を利用する。

### ③ 低塩低糖質のおせちセットを購入する。

蒲鉾、伊達巻、栗きんとん。

新年を祝うおせち料理もヘルシーに。

満足感のある甘さを残し、

おいしさそのまま糖質50%オフに

仕上げました。

市販の餅は1個50g程度です。

おもち主食の仲間です。いつもの主食の分量と換算して食べましょう

お餅は35g (4cm×5cm×1.5cm) で80kcalです。



糖質 60%の場合	いつも食べてる ご飯の量 (1回)	餅	パック餅 (50g) (4cm×6cm×1.5cm)
1200kcal	100g	70g	1.5個
1440kcal	150g	105g	2個
1600kcal	170g	115g	2.3個
1840kcal	200g	140g	3個弱

### 3. 1日30分は体を動かす。

- 家で座りっきりではなく、TV体操を見て運動をするなど体を動かしましょう。
- **30分に3分以上の軽い運動を行いましょう。**  
(ストレッチ・足踏み・足上げなど)
- 短時間**運動でも効果があります。**
- 年末年始の**大掃除も運動**になります。
- **食後歩いて**買い物や散歩に出かけるのも1つの案です。
- 出かけると家にいるより間食が減ります。
- (ただし、買い食いには注意しましょう)



お悩みその2 「これまで運動する習慣がなかったし、めんどろだなあ・・・」

お悩みその2 「これまで運動する習慣がなかったし、めんどろだなあ・・・」

そんな方に、3つの提案です



提案1 家事をがんばりましょう

ゆっくりとしたジョギングを10分(6メッツ)行くと... 約60kcal ※

床磨きやふる掃除を約17分(3.5メッツ)行うことに相当します

※ 体重60kgの場合



日常生活の中でこまめに動くことが勧められます

公益社団法人 日本糖尿病協会



提案2 まとめ買いをせず、買い物は毎日行くことにしたらいかがでしょう

提案3 いつもより少し遠いお店まで足を延ばしてみませんか？

普通の手速で30分(平地、67m/分、3メッツ)歩くと... 約90kcal ※

1日の消費エネルギーとしては160~240kcal程度が目安です

※ 体重60kgの場合



公益社団法人 日本糖尿病協会



### 冬の皮膚のトラブル予防



- ふ： 普段から足を見ましょう。
- ゆ： 湯たんぽや暖房器具による低温やけどに注意します。
- の： ノースモーク。タバコは血流を悪くし、壊疽・動脈硬化のリスクアップします。
- あ： 温かい靴下、あった靴を選びます。
- し： 神経障害や血流障害があるか、主治医に確認しましょう。



## 日常生活では“やけど”にも注意が必要です

比較的低い温度（40～50度程度）でも長時間接触することで低温やけどが起こり、深い傷ができます

### 低温やけどを防ぐポイント

- 足に貼るタイプや、靴に敷くタイプのカイロは使わない
- こたつに入ったまま寝ない
- 布団に入る前に、電気毛布やアンカの電源を切る
- こたつや電気毛布、アンカ、ストーブなどの熱源に足を直接触れない
- 湯加減を足で確認しない
- 素足で砂浜を歩かない



### 4、記録をつけて自己管理を『見える化』する。

年末年始はわかっているつもりでも乗り切るのは難しい時期、いつもの習慣にひと工夫しましょう。

提案

- ① **薬の飲み忘れ予防にカレンダーに印をつける。**
- ② **薬に日付けを記入する。**
- ③ 自分の体の変化を知るために、**体重・血圧・血糖など測定し、**
- ④ **グラフなど『見える化』して振り返る。**



### 5. 感染症予防、うがい・手洗い



- 寒さに加え、生活が不規則になり、体調を崩しやすい時期です。
- 外出時のマスク、うがい手洗い、十分な睡眠**バランスの良い食事**で予防を。
- 感染症の予防と、病気になった時の**薬服用について確認**しておきましょう。



### 6. 年末年始は医療機関もおやすみに

- 次の受診日まで**薬・インスリン・針・測定紙**などあるか、確認しておきましょう。