

年末年始を乗り切る 7 か条

1、食事は野菜(高齢者は蛋白質)を先によく噛んで

- ① 野菜は、低カロリーで食物繊維も多く、噛むことで脳の満腹神経を刺激し、食べ過ぎ予防になります。きのこ・海藻・こんにゃく類も野菜と同じく考えます。
- ② 食事量が少ない方や高齢者は蛋白質を先に摂取でもよいです。
- ③ 糖質以外の食品を先に摂取すると、糖の吸収を遅らせ、食後血糖上昇を穏やかにする働きがあるので、食べる順番も意識しましょう。



2、糖分に要注意(果物・菓子・主食類)

- ① 果物は野菜ではありません。果糖を含みますので、食べすぎには注意が必要です。

80kcal分の目安量

みかんなら
2個

200g

りんごなら
半分

150g

いずれかが1日分です

柿なら1個

150g

バナナ 1本

100g

- ② 菓子は原則的なしに。食べる場合は、食後に少量習慣的にならないようにします。

煎餅1枚(20g)2枚 = ごはん(100g) = 餅70gと同様です。



③ 炭水化物の多い野菜に注意する

じゃが芋・里芋・レンコン・カボチャ・はるさめ
マカロニ・小麦粉は 炭水化物です。

→ 野菜のつもりで食べているとカロリー・糖質
過剰になってしまいます！



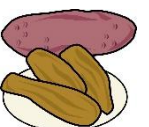
肉じゃが



かぼちゃの煮物

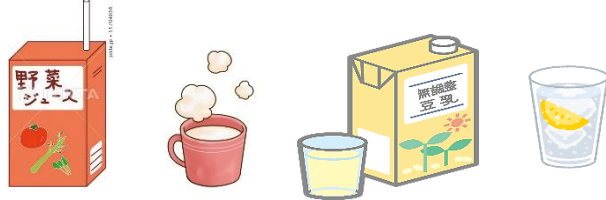
餃子

春雨



焼き芋
干

3、飲み物は無糖が原則



- ① サイダーやジュースなど清涼飲料水は砂糖が多く、エネルギーも高くなっています。
100%果汁ジュースも果糖が多く含まれるため、ジュースではなく、適量の果物を摂取するようにしましょう。甘酒・ココア・葛湯・ホットレモンなど多く糖分含まれます。
- ② おすすめ飲み物は、おいしいお水・白湯・ホット麦茶。野菜ジュースは塩分無添加の野菜のみの物（トマトジュースなど）・牛乳・無調節豆乳などコップ1杯程度。レモン水（少量レモン汁を入れた水）
- ③ コーヒーや紅茶も砂糖なしがおすすめです。（ステックコーヒーに注意しましょう。）
- ④ ヤクルト・ヨーグルトドリンクも加糖が確認しましょう。
- ⑤ 甘味料（パルスweet・マービー・ラカントなど）が市販されており、エネルギーも低く、血糖中性脂肪も上昇させないので、上手に活用しよう。

4、アルコールを適量に上手に調節

- ・ アルコールは栄養素がなくエネルギーのみ。
1gで7kcalの高カロリー食品です。
- ・ 空腹では飲まないようにし、自分で飲んだ量を把握しておきましょう。
- ・ アルコールと同量の水を飲みましょう。
- ・ **アルコールは適量にし、週2回の休肝日をもうけるようにしましょう。**



 中瓶1本 500ml ビール	 1合180ml 日本酒	 0.5合90ml 焼酎	 ダブル1杯60ml ウイスキー	 2杯200ml ワイン
---	---	---	--	---

5、運動はタイミングが大事

座りっぱなしではなく、
30分毎に2～5分動く！

①仕事での工夫

- ・ 仕事のミーティングなどは、電話や電子メールで済まさないで、相手に直接話す。
- ・ 1時間ごとに立ち上がり体操や運動をする
- ・ ランチの時間には10～20分ほど歩く。
- ・ 休憩時間に家や会社の周りを歩く。
- ・ 移動はエレベーターでなく階段をなるべく利用する。



②家庭での工夫

- ・ 用事はなるべく車ではなく、徒歩で行く。
- ・ 車の場合は駐車場を遠くに停めて歩く。
- ・ 家のテレビなどのリモコンを手元に置かない
- ・ 家事は立って行う。
- ・ アプリや歩数計など活用して身体活動を測定する。

