

院長コラム  
血糖値が上がりやすい  
**年末年始**  
どう対策する？



時が経つのも早いもので、今年も終りを迎えようとしています。年末年始は、血糖コントロールが最も悪化しやすい事が知られており、血糖上昇を防ぐためのポイントをおさまりましょう。

① **果物を取りすぎた**  
秋に続いて冬も果物が美味しい時期です。ミカンなど、冬が旬の果物が多く出てきます。果物はビタミン、食物繊維が取れる一方で糖質として果糖が多く含まれています。1日の適量として糖質量10g程度例…ミカン1個、又はリンゴ1.4個に抑えておきましょう。食べるなら朝食後か昼食後に食べる時はその分主食量を減らす。そのバランスがとれて、血糖値を大きく崩すことは無いでしょう。

② **忘年会、新年会、クリスマスなど会食が増える**  
コロナ禍でこの数年は機会も減っていました。年末年始は会食が増えやすい時期です。お酒が入ると、陽気になり、つい食べ過ぎてしまいがちです。メニューは、野菜、タンパク質が多いものを意識的に、反対にご飯も

**旬野菜をもっと手軽に**  
糖質OFFで 食べよう！  
4コマレシピ  
簡単・時短・糖質OFFで  
野菜料理を一品足し！  
「ネギ 葱」



ネギ特有の辛み「アリシン」を多く含み、体を温め血行を良くする働きがあるため寒いこの時期には◎葉部分にはカロテンやカルシウム、カリウムが豊富なので、是非葉先まで食べてほしい食材です。



【材料 2人前】  
ネギ 1本 2個  
卵 2個  
豆乳 少々  
チーズ 25g  
塩 少々  
胡椒 適量

耐熱容器の底にクッキングシートを敷いておくと取り出し簡単

ネギは斜め薄切りにし、食材を全て混ぜ合わせ耐熱容器に流し込む。ラップ無し600w 2分加熱し、取り出して半熟部分を混ぜ合わせ、もう一度2分加熱。半熟部が残らないよう30秒刻みで追加加熱し、固まったら取り出して切り分け完成。



ネギとチーズの取り出し完成！

公式アカウント  
**LINE@**  
最新情報をお届け！

Instagram  
follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です！

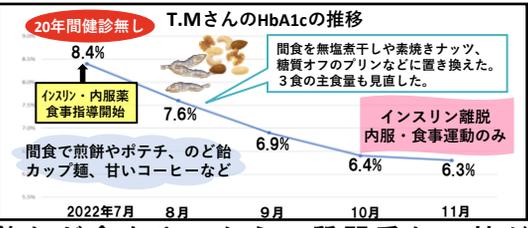
③ **運動不足に陥りやすい**  
寒くなると外に出るのも億劫になりがちです。運動不足で消費エネルギーも少なくなり、体重増加につながるケースが多くあります。1日1回はお散歩でも良いので、人混みを避けながら陽の光を浴びて運動できると良いでしょう。もちろん年末の大掃除や初詣などのイベントを活用して、運動量を増やすことも。しっかりと体を動かして体重管理をしていきましょう。体重管理のためには、毎日の体重測定が何よりも効果的です。前日の食事内容を振り返り、今日の過ごし方や食事内容を考えやすくするからです。

以上の①から③を踏まえて、血糖値が上がりやすい年末年始をうまく乗り切っていきましょう！



## 「わたし」の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒にご紹介します。



「わたし」の血糖コントロールの推移は、20年間健診なしから6.3%まで改善されました。その鍵は、日々の食事と運動の継続にあります。特に、間食のコントロールと、主食量の見直しは大きな効果をもたらしました。

## ●年末年始に注意したい食事●

- 内容はチエンジや各注意点になります
- フライドチキン→ローストチキン・ローストビーフ・アクアパツァ
- ポテサラ・マカロニサラダ→グリーンサラダ（ドレッシング適量）
- シチュー→ポトフ・ミネストローネ・コンソメスープ
- Xmasケーキ→小さめを買って1ピースを午前中に。主食は減らす
- 唐揚げ→パンパンジー・サラダチキン・焼き鳥（塩）揚げなどの
- フライドポテト→ゆで枝豆・もずく酢・ぬか漬けなどの食物繊維
- 豚の角煮→だし巻き・冷奴・刺身・焼き魚など低脂質たんぱく質
- アルコール→飲みすぎ注意！量はたしなむ程度にしておく。
- 天そば→山菜そば・月見そば ネギやきのこ類などの具沢山が◎
- 腹8分目を心がけ、夜中には食べない。
- おせち→黒豆・金時・数の子・佃煮・かまぼこ・伊達巻などのおかずはごく少量にしておきましょう。
- お餅→切り餅1個（50g）の糖質量は白米約80gと同等。食べすぎに注意が必要です。食べる時はご飯代わりに食す。
- 果物・お菓子→箱買いなどの、まとも買いはやめましょう。
- ※野菜摂取が減りやすいので、積極的に摂るよう心がけましょう。

## 腰回りの筋肉を鍛える 振り子体操

