

2023年 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・味付け・分量で工夫します。
- ②料理を作り過ぎないことが重要です。
- 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にしておくとう便利です。
- 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いので、生のフルーツを適量に食べます。
- 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

1食あたり糖質を60g(1200Kcal)~100g(2000Kcal)以下を目標に

料理名	目安量	エネルギー (Kcal)	糖質 (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
★	こんにゃく40g	8	2.2	0.3
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



1200Kcal 例
★印の料理+餅1.5個で糖質60gになります。

●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。

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。

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してみてください。

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。

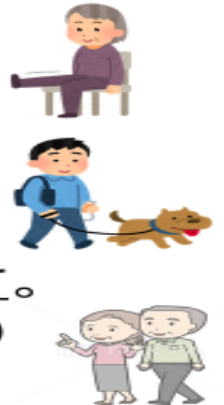
おもちが主食の仲間です。いつもの主食の分量と換算して食べましょう

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	糖質量 (g)	パック餅(50g) (4cm×6cm×1.5cm)
1200kcal	100g	70g★	34.6	1.5個
1440kcal	150g	105g	51.9	2個
1600kcal	170g	115g	57	2.3個
1840kcal	200g	140g	69.2	3個弱

3. 1日30分は体を動かす。

- 家で座りつきりではなく、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？

普通の速さで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。



公益社団法人 日本糖尿病協会

公益社団法人 日本糖尿病協会

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



公益社団法人 日本糖尿病協会

4, 記録をつけて自己管理を『見える化』する。『薬の飲み忘れ防止アイディア』



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自分の体の変化を知るために、
体重・歩数・血圧 血糖など測定する。
- ②**グラフなど『見える化』**して振り返る。
- ③会食や飲酒の機会をカレンダーに記録し、前後で調節できる予定の間隔にする。



- 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**ピルケース・カレンダー型薬入れ**の利用。
- ④**飲み忘れ防止アプリ**を利用する。(時間にお知らせしてくれる)
- ⑤**食卓に薬を置いておく、張り紙**をする。
- ⑥**予備薬をかばん**に入れておく(外出時用)
- ⑦**家族に協力**してもらおう。声掛けなど。

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。

