

2025 年 12 月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「年末年始の食事を楽しみましょう♪」



(フリー素材より)

糖尿病と診断された方々は、エネルギー量や糖質の摂取を抑えるなど、日々の生活の中で生活改善に取り組んでいらっしゃることでしょう。年末年始を楽しみにしている患者様へ、気を付けたいポイントを4つ紹介します。

① 嗜好品の量と時間を決める

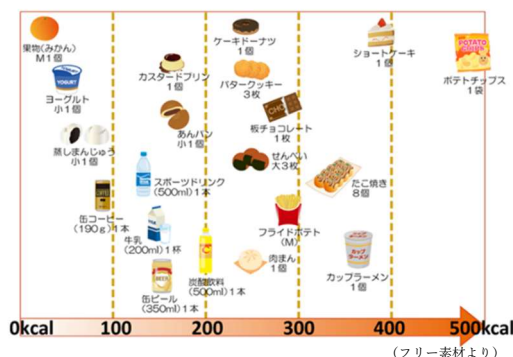
＊嗜好品は1日200Kcalまで

(栄養成分表示をチェックする習慣が大切)

＊糖質にも気を付けて低GI食品を選択

＊15時までに食べ終わるようにする

＊アルコールも、果物も、ある程度は嗜好品の仲間として考える



(フリー素材より)

(約180Kcalのアルコール例)

チューハイ(7%) 約350ml 缶1本	ビール(5%) 500ml ロング缶1本	日本酒(15%) 1合弱
ワイン(12%) 約200ml グラス2杯	焼酎(25%) 100ml グラス半分	ウイスキー(40%) 約60ml ダブル1杯

フリー素材より

② 飲酒の量と時間を決める

21時まで：肝臓のアルコール分解酵素（ADH）が
活発に働く時間帯。21時までに飲み終わる！

21時以降：副交感神経優位になり、脂肪を蓄積しやすい
状態になるのでノンアルコールに切り替える！

深夜：血糖値の急上昇を防ぐために飲食は中止！

③ 低カロリーメニューに置き換える

- ・ 油脂の少ない食材を選択する
- ・ 同じ食材でも油脂の少ない部位を選択する
- ・ 同じ食材でも油脂の少ない調理法を選択する
- ・ 同じ料理でも添え野菜を増やして高カロリー食の量を減らす
- ・ ひとつはガッツリメニューにして他をアッサリにするなど献立にメリハリをつける

④ 食べたら動きましょう！

神戸元町県庁前クリニック