

冬

12.1月号

栄養だより vol.27

◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2017年 12月)



テーマ: 年末年始の対策



年末・年始は「食」の誘惑が増す時期。「この時期だから」とあきらめず、ちょっとした工夫で乗り切りましょう

対策1 年末年始こそ、計画的に!



食事会や宴会は、「いつ・誰と・どのような会が・何回あるか」を確認。回数が多い時、連日なら調整を。

体重チェックを忘れずに

体重が増えた場合は
早めに手を打って

対策2 昨年の年末年始を振り返ろう

✓	昨年の年末・年始の振り返り
<input type="checkbox"/>	普段よりアルコールを飲む機会が多かった
<input type="checkbox"/>	1日4食以上の日や、1日2食の日があった
<input type="checkbox"/>	夜遅くに食べる・飲むことが多かった
<input type="checkbox"/>	体重が増えた(何kg?)
<input type="checkbox"/>	「～ながら食い」をすることが多かった
<input type="checkbox"/>	年明けの検査で、血糖値、HbA1c、体重が増えていた
<input type="checkbox"/>	誰と何を食べたか覚えていない



対策3 あなたにも出来る! 食べ方・生活の工夫

野菜やきのこ、海藻を
意識的に食べる



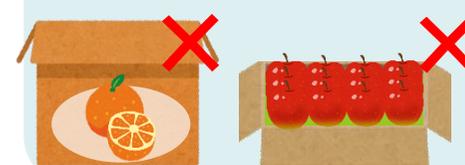
1日1回は外に出る



お酒は1日に飲む量を
決めておく



果物類の箱買い、
大量買いをしない



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

