

栄養科だより

H29. 12月発行 No. 33

12月に入り、より寒さも厳しくなってきました。また、今年も終わりが近づいてきて師走という名にふさわしく忙しくなってきましたね。12月といえば忘年会シーズンです。また、クリスマスや年末年始などのイベントも増え、外食の機会やお酒を飲む機会も合わせて増えてきますね。

そこで今回は、忘年会や年末年始のイベントでつい食べ過ぎた、飲み過ぎた…などと後悔しないように、食べ過ぎ・飲み過ぎないための工夫や注意点をお伝えしていきます。



～どんな料理を選ぶ？食べ過ぎないためには？～

飲み会で食べる料理の定番といえば何でしょうか？唐揚げやフライドポテト、焼き鳥など揚げ物などの油を多く使った料理を選ぶことも多いのではないのでしょうか？また、飲んだ後のメにラーメン…なんてこともありますよね。

お酒と一緒に揚げ物などの料理を食べると、つついエネルギーを取り過ぎてしまう原因となります。野菜を使った料理を選んだり、よく噛んで食べるようにしましょう。また、みんなで分け合って少しずつ食べることも食べ過ぎを防ぐための工夫点です。

よく噛んで食べましょう。



フライドポテト



から揚げ



野菜たっぷりお鍋



野菜サラダ



お酒も、適量(栄養科だより No.14 を参照)を知って飲み過ぎないように気をつけましょう。週3回ほどの休肝日も忘れずに。

休肝日



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。