

# あき乃だより



第38号

平成27年12月発行



今年も残り少なくなってまいりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？  
年末、年始は忘年会やクリスマス、お正月などの行事が続き、つい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまうという方も多いのではないのでしょうか？  
体重は簡単に増えますが減らすのはなかなか大変です。  
今月号は年末、年始の食事のとり方の注意点についての豆知識を掲載しておりますのでどうぞお役立て下さい。

## ～年末年始の食事で失敗しないコツ～

1. 時間を決めて三食食べる。だらだら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないようにする。



2. テーブルにみかんやお菓子などをなるべく置かないようにする。  
果物は箱買いではなく袋買いの方がよいでしょう。
3. 食べ過ぎてしまいそうな時は残す。
4. 料理は大皿から取るのではなく、それぞれに盛り付ける。
5. 単品料理は栄養バランスが偏りがちです。サラダやお浸しなど野菜料理を1品加えて野菜不足を補いましょう。



煮物に使われるイモ類、ニンジン、レンコン、カボチャなどは炭水化物を多く含み、葉物の野菜よりもエネルギーが高めです。また、みりん、砂糖も使うので血糖値が気になる方は煮物を食べ過ぎないようにしましょう。

6. 宴会や外出は炭水化物と脂肪が多く野菜が少ないものが多いです。油を使った料理は少量にするなどして摂取エネルギーをセーブしましょう。  
お肉の脂身は10gで約80kcalと高カロリーです。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）  
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※年末年始のお休みは12/29～1/4までとなります。1/5から通常診療いたします。

※土曜日の12/5は大滝 Dr. の診察、12と19は島村 Dr. の診察、

12/26は岩川 Dr. の診察となります。

※七海 Dr. の午前の診察は9:30～となります。

※第1金曜日は奥山 Dr. の1診となります。七海の金曜日担当は第2～5週の金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

7. 体重を毎日をはかる。体重が増えていたら意識して体を動かすようにしましょう。



8. アルコール飲料は適量を守りましょう。

ご飯1杯分程度(160~200kcal)であればよいでしょう。ビールや発泡酒では500ml、日本酒では1合(180ml)、焼酎のお湯割りでは2杯(200ml)、ワインでは2杯(240ml)、ウイスキーではシングル2杯(60ml)までが無難な量です。アルコールはつまみでエネルギー摂取過多になってしまう恐れもあるので、脂肪の少ない主菜やビタミンやミネラルの豊富な副菜を組み合わせるのがお勧めです。

冬・年末年始に太るってほんとう?? 冬は体重増加にご注意ください!!

本音です!

外食の機会が増えたり、メニュー的にも摂取カロリーが消費カロリーを上回りやすくなるので、注意が必要です。また、寒い季節は活動量が減るので、脂肪が体内に蓄えられてしまいます。

忘年会

ビール中ジョッキ 300ml・121kcal	日本酒1合 196kcal	焼酎(甲種)60ml 120kcal	ワイン100ml 73kcal

クリスマス

ショートケーキ 378kcal	ピザ1切れ 200kcal	ローストチキン 200kcal	グラタン 500kcal

年越し

天ぷらそば 475kcal	とんこつラーメン 477kcal	にぎり寿司482kcal

お菓子・果物

	チョコレート 1片20kcal
	ポテトチップス 10枚130kcal
	いちご中5粒 50kcal
	みかん小1個 40kcal
	バナナ中1本 77kcal

お正月おせち料理

エネルギーが高い!



煮物 筍6切れ60kcal れんこん4枚66kcal

糖が多い!



黒豆(約20g)60kcal 栗きんとん(栗2粒)170kcal

もちはカロリーが高い!

市販の切りもち1枚50g116kcal  
ご飯とおもち、同じ重さなら  
おもちは1.5倍のカロリー!



磯辺もち2枚  
300kcal



お雑煮もち2枚  
300kcal

塩が多い!



かまぼこ2切れ(約40g) 40kcal 塩分1g  
なます(約80g) 20kcal 塩分1.3g

コレステロールが多い!



数の子2切れ(約40g) 40kcal 塩分0.6g  
伊達巻3切れ(約40g) 80kcal 塩分0.3g

寒い季節に食べたいものといえば...

すき焼き1人分 800kcal	おでん1人分 480kcal	たこ焼き1人分 300kcal	中華まん1個 280kcal	焼き芋1本 330kcal	ミルク入りココア 412kcal

参考: 厚生労働省「食事バランスガイド」「保健指導における学習教材集」  
・女子栄養大学出版部「五訂増補毎日の食事のカロリーガイド」  
・聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センターホームページ

◆インフルエンザ予防接種のお知らせ◆

当院ではインフルエンザの予防接種を行なっております。

料金: 3500円 / 回 (高校生以上)

65歳以上の市の助成のインフルエンザの予防接種も行なっておりますので、国立市、国分寺市の方、近隣の市にお住まいの方もお気軽にお問い合わせ下さい。(ご本人負担: 2500円 昭島市は2200円)

\*詳しくは当院ホームページ、または窓口までお問い合わせ下さい。