

# あき乃だより

第62号

平成29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結構大変です。

そこで今月の豆知識では、年末、年始の食事のとり方の注意点をご紹介いたします。どうぞお役立てください。

<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	奥山	奥山	佐々木
	小澤	※2診	七海		七海	仲山	予約制
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
			七海				

【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。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※奥山不在日：1/5(金)・1/6(土)・・・代診は外来医

※七海不在日：12/8(金)

※仲山が12月末で退職いたします。後任の医師は受付までご確認ください。

※今月の火曜午前の2診担当医：12/5・12/12・12/26(七海)  
12/19(熊谷)

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますのでお電話にてご予約をお取りください。

※年末年始のお休み 12/29(金)～1/4(木)まで休診です。  
1/5(金)からは通常通りの診察時間となります。

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>

11～2月まで、予約外の受付時間が下記のように変わります。

平日(月・火・水・金)の予約外の受付： 10:00～12:45

14:00～17:00

木曜日・土曜日の予約外の受付： 10:00～12:45

11～2月の間は、自費の健康診断は行っておりません。ご注意ください。

**市の特定健診は行っております。冬季は大変混み合いますので、お早目にご予約をお願い申し上げます。**

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

ワクチン不足により、予約が取り難い状況で大変ご迷惑をお掛けしております。12月半ばごろから、ワクチンも安定して入荷すると予想されております。接種をお待ちいただいております患者様は、お電話等で問合せの上、ご予約をお願い申し上げます。

一般の方の接種料金：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

国立市・国分寺市・近隣の市にお住まいの方対象。  
(ご本人負担：2500円)



意外と知らない  
豆知識

### ◆年末年始の食事で失敗しないコツ1

1. 時間を決めて3食食べる。テレビを見ながらだらだら食べない。
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. 「もう一口」「今日だけは」「もったいない」という考えは捨てる。
4. 料理は大皿から取るのではなく、銘銘に盛り付ける。
5. 単品料理は栄養バランスが偏りがち。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. 宴会や外食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。
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 300 ml・121kcal	 日本酒1合 196kcal	 焼酎(甲種)60 ml 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!

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



磯辺もち2枚  
300kcal



お雑煮もち2枚  
300kcal

寒い季節に食べたいものといえば...



すき焼き1人分  
800kcal



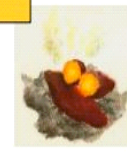
おでん1人分  
480kcal



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

食事は適量をバランスよく摂ることがとても大切です。当院では栄養相談を行っておりますので、気になる方は主治医または栄養士にご相談ください。

