

栄養だより

「糖尿病バイキングを開催しました！」



12月14日に当院健診センターにて糖尿病バイキングを開催しました。今年度のテーマは「年末年始を上手に過ごそう」でした。ごちそうばかりでどうしても食べ過ぎてしまう年末年始に気をつけてほしい間食のとり方やおせち・お餅の栄養量などについてお話ししました。参加者の方からは「普段食べるおやつはカロリーが高いですね。」「いつものお正月は食べすぎでした。」との声が聞かれました。

＜主菜に魚を選ばれた方の献立の一例＞



- ・ごはん（150g）
- ・鮭のムニエル
- ・ほうれん草のソテー
- ・野菜サラダ、かぶの酢の物
- ・コンソメスープ
- ・カスタードプリン フルーツ添え

エネルギー:551kcal、塩分:2.9g 野菜:180g

☆本当は控えて欲しいけれど・・・間食の上手なとり方

今回のバイキングでは低エネルギー甘味料を使用したカスタードプリン（エネルギーは一般的なプリンの半分程度かつショ糖を含まない）を食べていただきました。砂糖をたっぷり使った甘い菓子類は血糖のコントロールを乱し、肥満につながります。しかし、低エネルギー甘味料は肥満のリスクを上げず、砂糖を食べたときと同じような幸福感を得ることができます。甘いものが食べなくなったときの対策のひとつとして利用してみてもいいかもしれませんか？

またどうしても甘いものが食べなくなったときは15時のおやつではなく、食直後のデザートに食べることをオススメします。食直後というのは、食事とった食物繊維や油が体の中にあるため、血糖値をあげにくいからです。

糖尿病に限らず、健康的な食生活は朝昼夕の食事が基本です。間食を習慣にせず、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。



今年度はバイキングをもって終了しましたが、当院糖尿病チーム会では隔月でさまざまな職種による糖尿病教室を開催しています。どなたでも参加できる教室ですのでぜひご参加ください。来年度の予定は今後病院掲示板等でご案内します。