



年末年始は楽しく、おいしく、健康に過ごしましょう！

クリスマス、お正月と年末年始は美味しいものの誘惑が多い季節ですね。
暴飲暴食は体重が増加するだけでなく、血糖のコントロールにも悪い影響が。
12月～1月は食事や睡眠のリズムが不規則になり、体調を崩しやすい時期でもあります。
楽しい時期だからこそ、健康に過ごせるよう食事を工夫してみましょう。



チェック1 年末年始によく食べる食品の栄養価はどのくらい？

※ **塩** 塩分多めマーク

ちなみにコーヒーステックシュガー1本で糖質3gだよ

フライドチキン (1本)

198kcal
糖質12.6g



ピザ (1切れ125g)

218kcal
糖質22.6g



塩

フライドポテト (Sサイズ)

225kcal
糖質25.4g



ショートケーキ (1切れ)

267kcal
糖質35.5g



年越しそば (1杯)

340kcal
糖質50.8g



塩

雑煮 (茶碗1杯)

159kcal
糖質26g



塩

黒豆の甘煮 (1食分60g)

63kcal
糖質7.8g



伊達巻 (1切れ30g)

57kcal
糖質5.3g



チェック2 食べ方のポイントは？

① 野菜、きのこ、海藻も食べる



クリスマスなら？

⇒サラダも食べましょう！



★見た目も可愛いリースサラダ★



お正月なら？

⇒雑煮に野菜やきのこを
たっぷり入れましょう！
紅白なますや筑前煮なども◎

IN!



② 糖質のとりすぎに気を付ける

⇒お菓子や果物は量を決め、
だらだら食べないようにしましょう。

みかんは1日2個



⇒餅の食べ過ぎに注意！

いつもごはん茶碗1杯 (=約140g) 食べている人は
切餅2個が適量



⇒既製品のおせちは砂糖がたっぷり
使われている場合があります。
カロリー0の甘味料を使用して
手作りしてみるのはいかがでしょうか？
カロリー0甘味料はドラッグストアや
スーパーなどで購入できます。

糖質OFF



腸内環境を整えて免疫力を高めましょう！

腸には免疫細胞の約6～7割が集まっていると言われていますが、この免疫細胞の働きを支えているのが腸内細菌（善玉菌）です。腸内細菌は大きく分けて善玉菌、悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌の3つに分類されます。食生活の乱れやストレスなどにより悪玉菌が善玉菌よりも多くなってしまえば下痢や便秘が起こりやすだけでなく、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。

腸内環境を良好に保つカギは「シンバイオティクス」じゃ！



プロバイオティクス

→ 善玉菌を直接腸に届ける



納豆



味噌



ヨーグルト



チーズ



ぬか漬け



甘酒

プレバイオティクス

→ 善玉菌の増殖を促す



野菜類



海藻類



きのこ類



芋類



豆製品



果物

相乗効果

シンバイオティクス

栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、低栄養、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

「食べる量が減って体重が減ってしまった・・・」
「血糖値が高いと言われたけど何を食べていいの？」
などなど食にまつわるお悩み、
管理栄養士に相談してみませんか？
入院中でも外来でもお話できます！



ご希望の方は
医師や看護師まで
お申し出ください。

※現在はマスク着用、
換気に配慮し実施しています。