糖尿病教室だより No.6 年末年始の食事編

もうすぐ年末年始です。
年越しそばに、おせち、お雑煮･･･。美味しいものがたくさんありますよね。
いつもと違った食生活になってしまう方も多いと思います。
食事療法のポイントをおさえて、
年末年始を、おいしく楽しく、そして健康に過ごしましょう！

＼ポイントその１／

食事はバランスよく

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

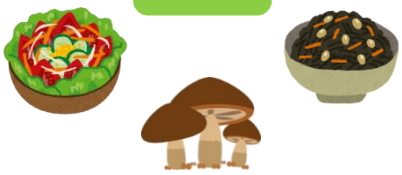
主食

ごはん、パン、麺類、
もち、お好み焼きなど

主菜

肉、魚、大豆製品、乳製品

副菜



野菜、海藻、きのこ

特に 主食 に注意！

主食がいつもより多くなったり少なくなったりしないよう、調整しましょう。

ご飯
150g

＝

食パン
4枚切　1枚

＝

麺
1玉

＝

もち
3個(105g)

年末年始に気をつけたいポイント

いつもと同じ量の主食＋他の主食を一度に食べると主食量が多くなってしまいます。
主食を何種類か同時に食べるときは、
“合わせて”いつもと同じ量になるように調整しましょう！

ご飯ともち、両方食べたい！

雑煮　ぜんざい　など…

合わせていつもの量にしましょう！

いつも主食はご飯150gを食べる方なら
ご飯2/3杯(100g) ＋ もち1個(35g)

★*年越しそばなどの麺類、鍋の〆などにも注意しましょう。*

＼ポイントその２／

糖分・塩分・脂質の量に注意

糖分、塩分、脂肪分が多い食品は、少量を楽しみましょう。
食べ過ぎには注意が必要です。
ここでは、おせち料理で気をつけたい料理について紹介します。

おせち料理で糖分の多いもの

ご飯 50g
(=80kcal)

＝

伊達巻き
1切(40g)

栗きんとん
2個(35g)

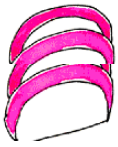
黒豆
40g

くわい
2個(60g)

おせち料理で塩分の多いもの

塩分1g

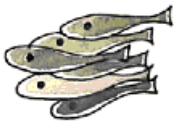
＝



かまぼこ
1切(40g)

昆布巻き
2切(40g)

数の子
10本(100g)



田作り
30g

～1日の目標～
男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満、高血圧などがある方**6.0g**未満

揚げ物や生クリームなどの脂肪分が多い料理も、
多くならないようにしましょう。

＼ポイントその３／

野菜をしっかり食べましょう

野菜は**1日350g**を目標に
“一食１皿以上”
“一日５皿”

朝

昼

夕

酢蓮根

煮物

紅白なます

おせち料理の中にも、
野菜料理が含まれています。
上手に利用しましょう。

神戸市立西神戸医療センター　糖尿病療養指導支援チーム