



年末年始の食事の注意点



★アルコールは控えめに！

アルコールは嗜好食品ですので原則糖尿病の患者さんには好ましくないものとされています。過度な飲酒は糖尿病の悪化や低血糖の誘発、高血圧や肥満の原因になるなどのデメリットも多いため、まずは医師の許可を得てから飲む量や頻度に十分注意し、週に2日は休肝日を設けるようにしましょう。アルコールを飲むと食欲が増進されますのでつまみや食事の内容、量にも注意が必要です。また、アルコールには利尿作用もあり排出された水分を補わないと脱水状態になりやすいため水も一緒に飲むようにしましょう。

Point アルコール摂取量の目安は **1日20～25g**(純アルコール量)までとされています。

純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × 度数 / 100 × 0.8 計算してみましょう！

◎純アルコール量20gに相当する酒類

お酒の種類	ビール	日本酒	チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
アルコール度数	5%	15%	7%	25%	12%	43%
適正飲酒量	中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (100ml)	グラス2杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)
エネルギー	195kcal	184kcal	179kcal	144kcal	136kcal	179kcal

★お餅の食べ過ぎに注意！

市販の切り餅2個(100g)でご飯150gと同じカロリーになります。

100gあたりの量で比べると、お餅の方がカロリーも高く、糖質量も多いです。



ご飯 100g あたり
カロリー：156kcal
糖質：38.1g



お餅 100g あたり
カロリー：223kcal
糖質：50.0g



Point お餅を食べるなら「きな粉餅」や「あんこ餅」よりも野菜をたっぷり使った「お雑煮」や大根おろしの「からみ餅」がお勧めです。お餅は太りやすく血糖値も上がりやすいので食べるのは三が日までを目安とし、その後は通常の食事に戻しましょう。

★おせち料理は少量で楽しみましょう！

おせち料理は、比較的味付けが濃く、沢山食べてしまうとカロリー、糖分、塩分の摂り過ぎで体重増加や高血糖、高血圧の原因にもなってしまいます。

糖分が多いもの・・・栗きんとん、黒豆、伊達巻 **塩分**が多いもの・・・数の子、かまぼこ、昆布巻き

Point 重箱に詰めたり大皿から直接食べるのではなく、小皿に1人前を少量ずつ盛り付けると量もセーブできるのでおすすめです。何日も続かないように量の調整を！
なますやたたきごぼう、煮しめ等の野菜類から先に食べるようにするのもポイントです。



★食べ方のコツ

①ベジファースト(野菜を最初に！) ②次にたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品) ③最後に炭水化物



糖尿病神経障害とは

血糖値が高い状態が続くと、温度や痛みなどを感じる神経と、内臓や発汗などの働きに関わる自律神経などが障害を起こしやすくなります。

初期の糖尿病神経障害は足から始まることがほとんどです。

主な症状

- ・足先、手先のしびれ、こむら返り(ジンジン、ピリピリした痛み)
- ・感覚が鈍くなる(やけど、ケガに気づきにくい)
- ・立ちくらみ(起立性低血圧)
- ・胃腸障害(胃もたれ、便秘、下痢)
- ・排尿障害、勃起障害



予防と足の手入れのポイント

- ・血糖を良好にコントロールしましょう
- ・足のケガや傷に注意しましょう
- ・毎日足を観察しましょう(爪の変形、水虫、タコの有無)
- ・冷やさないように、靴下をはきましょう
- ・こたつや湯たんぽ(あんか)は避けましょう



足に異常が出たら、放置せずに、すぐに受診しましょう