



年末年始のコツ

年末年始は、いつもはできている食事療法や運動療法、服薬、インスリン注射などをうっかり忘れて、ついおろそかになってしまいがちです。「仕方がない」と諦めるのではなく、「1 年間の総仕上げ」「1 年の計は元旦にあり」に、気持ちを切り替えましょう。



年越しそば



年越しのタイミングではなく**夕食として食べる**ことをお勧めします。**汁は塩分が多い**ので、残しましょう。



お雑煮



具を中心に食べましょう。**お椀は小さめ、お餅は焼餅がお勧め**です。餅は意外とエネルギーがしっかりあります。1 食あたり角餅 2 個程度(100g 223kcal)が適量です(小柄な方は 1 個)。



おせち料理

おせち料理は**日持ちするよう塩分や糖分が多く**使用されております。**1 つ 1 つは少量でも、多種類食べることで思いがけず食事量が多くなる**こともあります。**1 人分を把握するため、始めに食べる分をお皿に取り分け**ましょう。



年末年始も、1 日 3 食のリズムを崩さずに。
また、服薬を忘れないようにしましょう。