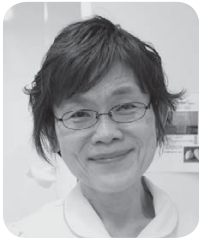


北病院

耳より情報



食べ方の工夫で お正月も楽しく!

北病院外来
糖尿病看護認定看護師

前田 るみ

年末年始は行事が楽しめる一方で、体重が増えたり血糖コントロールが乱れやすくなる時期です。そこで宴席での食べ方をちょっと工夫してみましょう。

- 最初に何をどれだけ食べるか（飲むか）自分で決める
- 残すと決めたものは、箸をつけず周りの人にあげる
- 色彩を楽しむ（茶色に偏らない色彩とはズバリ野菜でしょう）
- 添え野菜から先に食べる
- 糖質（炭水化物）や脂っこい料理は、全体の半分か三分の一にする
- 合間に水やお茶をこまめに飲む
- 会話を楽しみゆっくり食べる

どうでしょうか？自分自身の身体に問いかけながらお付き合いを楽しみたいですね。

今年も耳よりの情報の発信を目指し努力していきます。お付き合いよろしく願いいたします。