

第8号 生活習慣病センターだより

～宴会時の食べ方のポイント～

2016年3月発行

3月、4月は年末年始とまではいかなくとも、歓送迎会等で外食が増え、食生活が乱れがちな時期。いつの間にか「宴会太り」なんてことにならないよう、今回は少しでもカロリーを抑える宴会時の食べ方についてお話します。

居酒屋での注文時、まず高カロリーの唐揚げ、ソーセージ、フライドポテト等を注文してませんか？ 順番としては、サラダ、刺身等の低カロリー料理から先に食べるのがカロリーオーバーを防ぐポイントです。



(34kcal)



(47kcal)



(159kcal)



(391kcal)



(331kcal)



(103kcal)

食べ過ぎ注意！

コース料理の場合、少なくとも和食では1000kcal、洋食・中華料理なら1500kcal程度はあります。とはいえ、コース料理は残しにくいもの。せめてご飯物、パン等の炭水化物は控えめにしましょう。

最後に飲酒の仕方についてですが、一気に飲み等無茶な飲み方は避け、たまに飲んでも大酒せず適量を守りましょう。

【アルコールの適量】 * 純アルコール量で20～25g

ビール(アルコール度数5度)500ml、日本酒(アルコール度数15度)1合180ml

焼酎(アルコール度数25度)0.6合110ml、ワイン(アルコール度数15度)1合180ml

近日中の患者教室のご案内

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	肝臓の働きと主な病気	4月11日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは 薬物療法・食事療法	4月20日(水)14:30～
肝臓病教室(各論)	c型肝炎(病態、食事の留意点治療について)	4月25日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓病の食事・運動療法	5月9日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法・フットケアと日常生活	5月18日(水)14:30～
肝臓病教室(各論)	B型肝炎(病態や症状、検査について)	5月23日(月)15:00～
生活習慣病教室(動脈硬化)	動脈硬化に関わる心疾患について	5月26日(木)15:00～

場所:生活習慣病センター・学習ひろば(1F)

参加費・申し込み:不要

わかりやすい講義です