

くすりと健康のはなし

## 葉包紙

第32回



一般社団法人岐阜県薬剤師会  
理事 森 清子

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多い年末年始は、不規則な生活になりがちですね。そこで、この時期こそ計画的に過ごすために、食事会や宴会は「いつ、どこで、誰とどのような会があるのか」を確認しましょう。回数が多いと体に負担がかかりますから、どうしても断れない時は、どのような集まりかを確認して対策を立てましょう。

年末年始は、お休みも長くのんびりできますので、「体を動かさなくていい」↓「普段より時間がある」↓「間食の誘惑がある」ということです。

お正月は何となく周りの雰囲気もだらけて、1日中テレビの前に座り込むのは、太るものです。カロリーを減らすためには、歩くことが1番手頃な運動ですので、食後30分〜1時間後に初詣に出かけてはいかがでしょうか。歩く時は、30〜40分位続けて歩きましょう。

おせち料理は、もともとと保存食

## 年末年始の過ごし方

のため塩分や糖質が高めですし、お雑煮のお餅は糖質が多いので、野菜をたくさん入れてお餅を少なめに。果物も糖質が多いので、大量買いや箱買いにも注意して下さい。

日本の食生活は昔より格段に豊かになり、カロリーの取りすぎが目立ちます。お正月もなるべく普段通りを心がけましょう。

繊維質の多い野菜から先によく噛んで食べることで、食後血糖の上昇を抑え、食べ過ぎ防止につながります。アルコールは、1日に飲む量を決めて適量を知ることが大切です。

とくに糖尿病の方は、年末年始が1年で最も血糖のコントロールが乱れやすい時期ですので、いつも以上に食生活に気を遣い、体重を意識して体を動かしましょう。

岐阜市九重町にある岐阜県薬剤師会館の1階で、県民の皆様に向けた内容の展示コーナーを設けており、1月はお屠蘇に使われる生薬です。どうぞ、お気軽にお立寄り下さい。