

快眠CPAPers通信

11

発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

宴会シーズン到来！冬太りにご注意！！

食べ過ぎに注意！

ダイエット中の方は特に、調理方法によってカロリーが下がるという方程式を頭に入れておつまみ選びをしましょう。

例えば・・・

- ・揚げ物よりは焼き物
- ・煮物よりは蒸し物
- ・中華・洋食よりは和食
- ・醤油味よりは塩味
- ・お肉よりは野菜
- ・肉よりは魚

◎焼き鳥なら、ねぎま、砂肝、レバーはOK。タレより塩のほうがカロリーが少なくベターです。逆に脂肪分の多い皮やつくね、手羽先はなるべく避けること！



定番

枝豆・・・100kcal
揚げだし豆腐・・・340kcal
鶏のから揚げ・・・400kcal
ホッケ開き・・・300kcal
お茶漬け（鮭）・・・300kcal

<1440kcal>

ちょっとヘルシー

モズク酢・・・15kcal
ざる豆腐・・・100kcal
タコのから揚げ・・・225kcal
刺身盛り合わせ・・・220kcal
キノコのホイル焼き・・・80kcal

<640kcal>

賢く食べて乗り切りましょう！

カロリーブックを一冊持っていると便利だよ！

なぜ、冬に太りやすいのか？

- ①気温が低いので、夏バテとは逆に食欲が旺盛になる。
- ②寒いので積極的に活動（運動）しない。
- ③肌の露出が減ってスタイル維持への意識が減る。
- ④忘年会や新年会など宴会に伴う、カロリーの高い料理やアルコールの飲みすぎ。

今年もついにあと1カ月となってしまいました。これから飲み会が毎週（毎日？）あるよ！という方も沢山いらっしゃるはず。せつかくのダイエットが無駄にならないよう、気を付けて賢く食べて、乗り切りましょう！
冬は汗をかかないので痩せにくい季節と思われがちですが、実は一年のうち最もダイエットに適しているのは「冬」なのです。
なぜなら、外気が低いいため体温を維持するために何もなくてもエネルギーをたくさん使う、すなわち基礎代謝が高くなっているからです。

飲み過ぎにも注意！

食べ過ぎだけでなく「飲み過ぎ」にも気を付けましょう。

ビール、日本酒、焼酎、ワインなど、アルコール飲料にもカロリーがあり、種類と飲む量によって差があります。ついついたくさん飲んでしまうという人は、ウーロン茶割りや水割りなど、低カロリーのお酒を割って飲むのがおすすめです。日本酒や梅酒は少量でも摂取カロリーが高いので飲む量にご注意を。

ビール中ジョッキ（500ml）・・・200kcal
日本酒（1合：180ml）・・・185kcal
焼酎（1合：180ml）・・・263kcal（水やお湯で割って飲みましょう）
ワイン（100ml）・・・赤白ともに73kcal
チューハイ（250ml）・・・110kcal
梅酒ロック（70ml）・・・109kcal



ご注意ください！

* 年末年始の休診日 *

12月29日（月）午後
～1月4日（日）

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。

<宴会で太らないための5か条>

- ①宴会は空腹で行かない
コンビニなどでおにぎりなどを購入し、お腹に入れて宴会に望むことで食欲の暴走に対処しましょう！
- ②食事の量は一日トータルで考える
宴会があり少しばかり食べ過ぎることが予想される時は、例えば朝食や昼食を減らして一日トータルで食べ過ぎないことを心がけましょう！
- ③宴会では「社交」に専念する
宴会は人とのふれあいを楽しむ場と心得、本来の目的「社交」に専念しましょう！
- ④「損した」から「得した」へ発想を転換する
「会費を払ったのだから・・・」「残すともったいない・・・」ではなく、「今回も余計な脂肪をつけずに得した」と思えるよう発想を転換しましょう！
- ⑤普段、不足しがちな食品を食べる
どうせ食べるのなら普段不足しがちな野菜、果物、シーフードなどを中心に適量選ぶと健康管理も兼ねてベターです。

All About「宴会で太らないための10か条」より
<http://allabout.co.jp/fashion/diet/closeup/CU20021215A/>

* 検査室からのお願い *

●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。月初めや平日（火・木・金の午後）が比較的空いています。15日までの受診をお願いします。★月に一度の受診を必ずお願いします！

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。

★検査室直通電話 093-921-0493