



快眠CPAPers通信

シーパパーズ

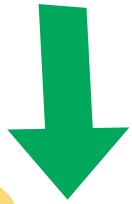
飲み過ぎにも注意！

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
リーが高いため飲む量にご注意を。

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>



焼酎
ロック（100ml） 152kcal
水割り（180ml） 152kcal



日本酒一合 191kcal



ビール 214kcal

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、
レバーはオッケー。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！



焼き鳥1本（たれ）

皮：164kcal！

ねぎま：51kcal

レバー：44kcal

つくね：69kcal

砂肝：47kcal

宴会シーズン到来！冬太りにご注意！

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

2003年からスタートした、この新聞ですが、ついに100号を迎えること
ができました！これからも、皆さんに色々な情報をお伝えできるよう、頑
張ります！よろしくお願ひいたします！
さて、早いもので、もう2011年も終わりを迎えようとしています。この
時期は飲み会や長期連休などで太りやすい時期ですので気をつけて行きま
しょう。

睡眠外来担当栄養士より

【置き換えダイエット】

マイクロダイエットは 1食170kcal です。
1食170kcal の中に50種類以上の栄養素が含まれています。
外食が多い方や食事が不規則の方にもおすすめです。
楽しんで続ける“1食置き換え”ダイエットを始めてみませんか？
使用を希望される方は、栄養指導が必ず必要となりますので、
ご相談ください！

栄養指導費用：390円 検査科にて予約を承ります！
※マイクロダイエットの費用については栄養指導時にお尋ねください。



ご注意ください！



* 年末年始の休診日 *

12月29日（木）午後
～1月3日（火）

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

・ 帝人：0120-365-474
・ フィリップス・レスピロックス：093-932-2177
・ フクダライフテック：093-654-8474
・ 大同商会：093-381-2564



お正月の過ごし方に気をつけよう！



◆「寝正月」では体も心もなまってしまいます。

せつかくの長期連休。ゆっくり過ごすのもいいですが初詣に出かけたり、
子供と遊びに出かけたり、年賀状の返事をポストに出しに行くなどして体
を動かしましょう！

◆夜更かしや朝寝坊に気を付けて！

昼夜逆転の生活をしていると、体内リズムが崩れてしまい、休み明けの朝、
なかなか起きられなくなってしまいます。

◆「ながら食い」はやめましょう！

テレビに夢中になっていると食べた量がわからなくなってしまいます。
食事の時間とそれ以外の時間のメリハリをつけましょう。

◆餅はダイエット者にとっては天敵です。

もち 100g 当たり 235kcal でご飯（168kcal）よりカロリーが高いです。
（もち1個（55g）では129kcal）

◆ウエストがゴムの部屋着は「食べ過ぎサイン」を見逃します！

お出かけしなくても、部屋着から着替えましょう。

！！病院からのお願い！！



検査室直通電話 093-921-0493

●土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時
間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできま
せんので、ご注意ください。

●月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、
機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますの
で、ご了承下さい。

●毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診でき
ない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。