

# 快眠CPAPers通信

## ★宴会続きで太らないために・・・★

### 宴会前

#### ●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！



### 心構え

#### ●「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！

#### ●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！

### 宴会中

#### ●「調理法によってカロリーが下がる」の方程式



- ・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てベターです。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



#### ●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



### 宴会後

#### ●帰り道、ラーメン・コンビニ 気をつけろ

シメのラーメン、ふらりと立ち寄ったコンビニで買ったアイスやカップ麺・・・あっさりかな？に思える醤油ラーメンでさえ、440kcal。せっかくなら頑張って乗り切った飲み会も、水の泡になってしまいます。

- ・とんかつラーメン 560kcal
- ・しょう油ラーメン 440kcal



#### ●早め早めに対応

万が一、翌日、体重が増えてしまっていたら、翌日の食事量や運動で調整しましょう！そのままにしておくと、戻すのにまたひと苦労してしまいますので、早め早めに対応しておきましょう。

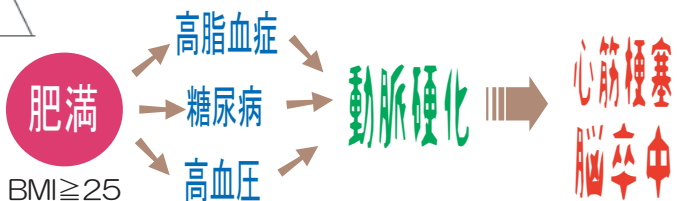


早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。ぐんと冷え込む日も多くなりましたね。空気も乾燥していますので、風邪などひかないよう、お気をつけください。さて、忘年会が連続して入っているよう！という方も多いのではないのでしょうか？食べ過ぎて、せっかく落としていた体重が戻ってしまった！とならない様に、お気をつけてください。

### ●血液検査●



暴飲暴食が続くと、肥満とも関係のある、中性脂肪や血糖、肝機能などにも影響がでます。暴飲暴食が続いた人は、確認の検査をしてみましょう！



### ※ 年末年始の休診日 ※

12月28日(金)午後  
～1月3日(木)

●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。

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

月	日	曜日	午前	午後
12	28	金	診療	
	29	土		
	30	日		
	31	月		
1	1	火		
	2	水		
	3	木		
	4	金	診療	診療

## ！！病院からのお願い！！

検査室直通電話 093-921-0493

- 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。
- 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。

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。
- 1～3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)