

快眠CPAPers通信



124号

★忘年会シーズン！体重増加に注意！！★



早いもので今年もあと1ヶ月となりました。忘年会シーズンに突入しました。「立て続けに予定入っているよっ！」という方も多いようですが、この時期、気を抜くとあっという間に体重増加につながります。一つでも取り入れることができそうなことがあれば、是非参考にしてみてください！そして、怖いとは思いますが、毎日の体重測定も忘れず、体重管理を心がけてくださいね～！



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！
- 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！
- カロリーは一日トータルで考える
当日の朝食・昼食は控えめに！腹八分を目安にしましょう。お昼は、お蕎麦など低カロリーなメニューが良いでしょう。



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**

野菜スティックのような噛みごたえのあるものがあると、噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。焼き鳥を注文すると出てくるキャベツもモリモリおかわりしちゃいましょう～！



●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



※焼酎のカロリーはすべてアルコールのカロリーなので体脂肪にはなりません、高カロリーのつまみと一緒にになると、内臓脂肪がつきやすくなるともいわれていますので、注意しましょう！

○焼き鳥は、ねぎま、砂肝、レバーはOK。
＜たれ＞より＜塩＞を選んで！

焼き鳥1本(たれ)
皮：164kcal!
ねぎま：51kcal レバー：44kcal
つくね：69kcal 砂肝：47kcal

タレより塩の方がカロリーが少なくて良いです。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！

○刺し身は白身魚がおすすめ！

トロは脂がのっているから高カロリー。これに対し、タイなどの白身魚はカロリー低め。また、イカやタコ、貝類も低カロリーなので、刺身ならこちらを選んで。

まぐろ(中トロ)：291kcal!
たい：72kcal やびだこ：61kcal
ほたて：98kcal



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てしま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。
- 早め早めに対応
うっかり食べ過ぎてしまった！という後は、翌日から、体重測定はきちんとして、食事や運動でしっかりと調整しましょう！先のばしにしていると、タイミングを失い、さらに体重が増加してしまうことが多いようです。

- ・とんこつラーメン 560kcal
- ・しょう油ラーメン 440kcal

パナソニック カブ7 717 369kcal

年末年始の休診日

12月28日(土)午後～1月3日(金)

●病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各担当メーカーにお願いします。

メーカー	電話番号	対応時間
帝人	0120-365-474	10:00～22:00
フィリップス・レスピロニクス	093-512-7050	上記以外の時間帯
	0120-48-4159	9:00～17:00
	093-932-2177	上記以外の時間帯
大同商会	093-381-2564	終日
フクダライフテック	093-654-8474	終日
チェスト	0120-74-1159	終日

！！病院からのお願い！！

- 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)
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。

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もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。