



147号

# 快眠 CPAPers シーパパーズ通信

2015

# 12

霧ヶ丘つだ病院  
検査科

## ★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
つくね	69kcal
レバー	44kcal
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。

とんこつラーメン	560kcal
しょう油ラーメン	440kcal
カップアイス	369kcal

#### ●早め早めに対応

万が一、翌日、体重が増えてしまったら、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。

早いもので今年も残り僅かになりました。この時期、宴会が増えてくるため、気を抜くとあっという間に体重が増加します。せつかくのダイエットが無駄にならないように、今回の特集を参考に、できることから実践されてください。これから寒さがいつそう厳しくなります。風邪をひかれないように、体調管理に気をつけられてください。来年もどうぞよろしくお祈り致します。



## 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いってしまいます。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。
- ◆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。

- ◆「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。
- ◆餅はダイエッター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)



**休診 (年末年始) のお知らせ**  
**12月29日(火)午後～1月3日(日)**

・ 帝人 0120-365-474 (10:00～22:00)	・ 大同商会 093-381-2564 (終日)
093-512-7050 (上記以外の時間帯)	・ フクダライフテック 093-654-8474 (終日)
・ フォックス 0120-48-4159 (9:00～17:00)	・ チェスト 0120-74-1159 (終日)
・ レジロニクス 093-932-2177 (上記以外の時間帯)	・ バイタルエア 0120-74-4146 (終日)

**インフルエンザ予防接種できます！**  
11月～12月中旬までをおすすめします！

インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間程度かかり、約1ヶ月後で頂点に達します。その後、効果は約3ヶ月(長くても5ヶ月)持続します。インフルエンザの流行は毎年12月下旬～3月上旬が中心になるので、12月中旬までの接種をお勧めします。予約を受け付けております。

## ！！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、1時間以上お待たせすることが多くあります。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

- 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。

★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。