

青なぎ通信

2016. 12. 1 (第4号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

“**年末年始**”は、忘年会・クリスマス会・新年会など、食べたりお酒を飲む機会が増えますね。食べ過ぎ！飲みすぎ！に注意しましょう。

フライドチキン
1本 87g



日本酒1合



フライドポテト
Mサイズ 135g



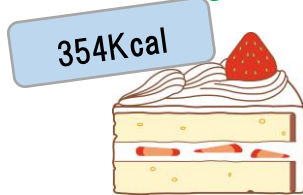
ビール 350ml



発泡酒 350ml

140Kcal

苺ショートケーキ
115g



赤ワイングラス1杯 100ml



ピザMサイズ1ピース 80g



焼酎 25%100ml



アルコールは「食品交換表」で「嗜好品」に分類されます。エネルギーがあっても栄養素はありません。食事を十分にとらずに、アルコールを飲み過ぎると、低血糖を起こすことがあります。



冬場は外出の機会が減り不活発になりがちです。座ったままでできる運動を紹介します。

階段の上り下りや、床からの立ち上がりづらさを解消する運動

①椅子に深めに座り、腰骨を上を引き上げた位置を保つ。



②5秒程度ゆっくりと膝を伸ばす。



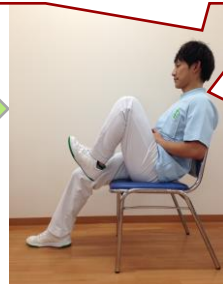
★左右交互10回、1日3セット!

つまずきやすさを解消する運動

①椅子に浅く座り、背もたれにもたれる。



②つま先と太ももを体に引きつけ5秒間!



★左右交互10回、1日3セット!つま先を反らせたまま、お腹に力を入れることがポイント。