

# 年末年始に向けた 過ごし方アドバイス



Ikeda Clinic  
DIABETES & THYROID

## ▶ お餅 🍡

切り餅2枚(100g)でごはん1杯分(150g)

お餅を食べた時はその分主食量の調節を！

## ▶ おせち

おせちは野菜が不足がちです，野菜のおかずが抜けないように予め多めに用意しておきましょう。

## ▶ アルコール 🍺 🍷

お酒は飲んだら脂肪になるだけ，お酒を飲む分運動も必要です！

## ▶ 生活リズム

お正月は食事の時間がずれたり，目の前に食べ物が置いてあるとついついつまんたりすることが多くなります 🖱️ 生活が乱れないように心がけましょう！