

# 年末年始の食事に 気をつけよう！

今年も残りわずかとなりました。これからの時期、クリスマスや年末年始のイベントで美味しいものを食べる機会が増え、体重が増えてしまう方も多いのでは？今回は様々なシチュエーションに合わせて気をつけたいポイントをお伝えします。

## パーティー・宴会など

近年はコロナウイルス感染症の影響で、宴会などの機会はかなり減りましたが、感染者の数が落ち着いてきた最近では、再びパーティーや新・忘年会の機会がある方もいると思います。ビュッフェスタイルや居酒屋では**最初、必ずサラダなどの野菜料理から取りましょう**。お肉やお魚料理はなるべく小さいお皿に！



## お鍋

お鍋が美味しいこの季節、お肉・お魚・野菜と様々な栄養素をバランスよく摂ることができますが、市販の鍋スープには塩分が多く入っていることに注意が必要です。**なるべく汁は飲まないようにしましょう**。シメはご飯よりも麺類の方が体に入る塩分量は若干少なくなります。



## おせち料理

おせち料理は保存のため塩分や糖분을多くした味つけになっていることが多いです。そのため、**血圧・血糖・中性脂肪等が高い方は注意が必要です**。少しでも糖質やエネルギーを抑えるために、例えば伊達巻は出し巻き卵に、煮しめは糖質の多い芋よりも椎茸やこんにゃくを増やす、砂糖の代わりに甘味料を使用するという方法があります。



コレステロールが多い！  
いくら・数の子  
卵・えび等

糖質が多い！  
黒豆・栗きんと  
ん・伊達巻等

塩分が多い！  
昆布巻き・かま  
ぼこ・田作り等

来るべき新しい年を健康的に迎えましょう★



## 休診のお知らせ

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※11/18 (木) 午後の受付は 15 時からです。  
11/24 (水) 10 時までの診察となります。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



## 受付外崎のほっとこらむ

11月より受付で勤務している外崎です。まだまだ不慣れですが、優しく丁寧な対応を心がけ頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



**あとかぎ** もうすぐクリスマスですね♪我が家もツリーを飾りました。キラキラしたツリーをみると気持ちも明るくなりますね。今年も元気に過ごせたことを感謝しながら新しい年を迎えたいと思います。皆さんもよいお年をお迎えください。

## 冬期休診のおしらせ

誠に勝手ながら令和3年12月30日(木)~  
令和4年1月3日(月)まで休診とさせていただきます。  
1月4日(火)より平常通り診療致します。  
ご迷惑をおかけしますが  
よろしくお願い致します。