

忘年会、楽しみながら血糖値を守るコツ教えます

①はじめに

今年も忘年会シーズンがやってきましたね。久しぶりに仲間と集まって楽しい時間を過ごせる反面、食べ過ぎ・飲み過ぎで血糖値が心配になる季節でもあります。

「せっかくの忘年会だから楽しみたい…」

「でも血糖値も気になる…」

そんなあなたへ、食べ方のコツやメニュー選びのポイントを、ゆるっとお伝えしますね。

② 選びやすいメニュー・避けたいメニュー



✔ 選ぶと良いもの

⚠ 気をつけたいもの

枝豆・冷ややっこ・サラダ

ポテトフライ・唐揚げ（タレ多め）

刺身・焼き鳥（塩）

焼き鳥（タレ）・甘辛ソース料理

豆腐・湯豆腐・だし巻き卵

グラタン・ピザ・クリーム系料理

海藻・きのこ料理

炭水化物メインの麺類・パスタなど

ポイント:

- ✔ 炭水化物よりたんぱく質・野菜から選ぶ
- ✔ 衣・ソース多めの揚げ物には注意
- ✔ 調味料・タレの"隠れ糖質"にも気づいてほしいポイント

③ 食べる順番で血糖値の上昇をゆるやかに

血糖値を急に上げないためには、食べる順番がポイントです。

1. 野菜・海藻・きのこ（食物繊維）
2. たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）
3. ご飯・麺・パン・揚げ物などの炭水化物

「とりあえずサラダから」が、実はとても理にかなっているんです。

（例：選ぶなら → 枝豆、刺身、焼き鳥（塩）、豆腐料理など）

よく噛んで、ゆっくり食べることも大切です。シェアして量を調整するのもアリです。

④ お酒の選び方

おすすめ（糖質少なめ）

血糖値が上がりやすい

焼酎・ハイボール

ビール（特に最初の1杯以降）

ウイスキー・ブランデー

甘いカクテル・梅酒

辛口ワイン・泡盛

日本酒・甘口ワイン

ワンポイント

・空腹で飲み始めると、低血糖や酔いやすさにつながることもあるので注意してくださいね。

・お酒は水やお茶と交互に飲むと、血糖値の急上昇・脱水予防にもつながります。

⑤ 締め（シメ）問題、どうする？

忘年会の終わりに出てくる ラーメン・雑炊・デザート。これが血糖値をぐっと上げてしまう原因になりがちなんです。

▶ 食べるなら…

- ・みんなでシェアして少しだけ
- ・ **こってりスープは残す**
- ・「今日はやめておこう！」と言える勇気も大事です。

⑥ 次の日のケアも忘れずに



- ✓ 血糖測定して体の反応をチェック
- ✓ 水分をしっかり取る（お茶・水でOK）
- ✓ 朝ごはんは軽めでも良いけれど、抜かずに
- ✓ 可能なら少し歩いたり、体を動かすと◎

⑦ CDE（糖尿病療養指導士）からひとこと

忘年会を楽しむことは、心の健康につながります。

大事なのは「完璧に守ること」ではなくて、「**ちょっと気をつけること**」なんです。

翌日の血糖測定・体重チェックを忘れずにしましょう。連続して飲み会があるときは、「調整の日」を意識すると良いですね。

無理なく続けられる工夫を、あなたのペースで取り入れてみてくださいね。

参考文献・出典

- 日本糖尿病学会 編 『糖尿病治療ガイド2024』
- 日本糖尿病協会 『さかえ』
- 厚生労働省 「食生活・飲酒に関する健康情報」

- 国立健康・栄養研究所「食事と血糖コントロール」
- アルコール健康医学協会「糖尿病と飲酒の関係」