

年末年始は、誘惑がいっぱい。

この時期だからとあきらめたり、甘えたりするのは

**ちょっと待った。**

ちょっとした工夫や意識がけでうまく乗り越えましょう！

① お酒は、ほどほどに。

ノンアルコールビールにするのも一つの手です。



なら500mlまで

or



なら1合まで

② 日頃の食事量を思い返す。



③ 食べ物を出しっぱなしにしない。



食事時間や食事回数を普段と大きく変えないこと・  
不規則な食事・生活が続かないように意識することが大切です。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)