

第2回総会を開催しました！

11/18(土)きいろいマリーゴールドの会 第2回総会を開催しました。お忙しい中ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。会員22名中、参加者11名、委任状5名でしたので、合計16名で過半数を超えました。そのため総会での決定事項は有効とさせていただき、下記の決定事項をご報告させていただきます。

* 役員さんについて

昨年から引き続き、稲垣さんと丸山さん、また新たに小野さんにも加わっていただき、1年活動していただくことになりました。ご協力ありがとうございます。よろしくお願いいたします。

* 役員さんの交通費

役員さんには2~3か月に1度、クリニックに集まっていただき、イベント開催にむけて等、ご相談させていただいております。その際の交通費を会費から負担したらどうかとのご意見がありました。今後検討していきます。

* イベント出欠確認の方法について

3か月前までにお誘いの連絡をします。手紙かメール、ご希望の方法で出欠確認ができるように仕組み作りを考えていきます。

* 会費を3600円/年(300円/月)に値下げします

別紙会計報告の通り、繰越額が多くなっています。新規会員さんの入会のハードルを下げるためにも2024年4月の徴収分から年会費を安くします。今後活動の幅が広がっていき、イベントなどでお金を使うようになったら、その時にイベント代として別途徴収させていただくことにします。また、一度徴収したお金はお返しできませんのでご了承ください。

* 会則について

新たに会則を作成しましたので別紙ご参照ください。上記のとおり、会費の変更がありましたので、第11条会計の部分を3600円/年として変更させていただきます。



これからも、活発な会の運営にご協力をお願いいたします！

きいろいマリーゴールドの会

食べすぎになりがちな年末年始を上手に乗り切りましょう！

忘年会、クリスマス、新年会と行事が多い年末年始は、食事や運動、服薬、インスリン注射などがついおろそかになってしまいがちです。年末年始は、1年のうちで、一番血糖コントロールが乱れやすい時期です。いい結果を維持できるように心がけていきましょう。



いつもと変わらない食事時間を心がけましょう

年末は多忙になりやすく、お正月は朝寝坊などで食事のペースが不規則になりがちです。血糖の乱れは食事時間の乱れにより引き起こされることが多いです。食事のリズムを乱さないように心がけましょう。ダラダラ食いは血糖が下がりにくくなるので、目に付くところに果物やおやつなどの食べ物を置かないようにしましょう。

血糖が上がらない食べ方の工夫

家でも外でも野菜のおかずを取り入れて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。食物繊維をとることで急激な食後血糖値の上昇を抑え、ゆっくり食べることで満腹感を感じることができるので食べ過ぎ防止につながります。これからの季節は野菜やキノコたっぷりの鍋料理などがよいですね。



冬はこたつにみかんという方もいますが、最近の果物は糖度が上がっています。みかんは一日2個程度まで、朝食、昼食後に1つずつ食べるのが良いでしょう。

おせち料理の注意点



おせち料理は栗きんとん・伊達巻など砂糖を使ったもの、さといも・ユリ根・くわいなど糖質を多く含むものが入っています。食べすぎると血糖が上がりますので注意しましょう。なますやイモ類以外の煮しめなどの野菜料理を先に食べるようにして、急激な血糖上昇を抑えましょう。おせち料理を手作りする方は伊達巻の代わりにだし巻き卵、煮物はできればだしを効かせて薄味で作しましょう。



餅の食べすぎに注意

市販の切り餅（角餅）は1つ50g前後です。ご飯75gと同じくらいのカロリーです。（約120キロカロリー）一回に食べる量は角餅2個程度です。自家製の切り餅は1個が市販の切り餅2個分になることもあります。野菜やきのこをいれた具たくさんのお雑煮などが血糖上昇を抑えられます。

アルコールは要注意！

今年はコロナが5類になり忘年会が開催される場所も増えると思います。ついつい飲みすぎが血糖コントロールを乱す原因になります。

本来はアルコールを断れるとよいですね。はじめの1杯だけ付き合って、あとはノンアルコールのビールやウーロン茶にできればよいかなと思います。

焼酎は糖質がないから大丈夫と思っている方がいますが、エネルギーはあります。アルコールの飲みすぎは血糖コントロールの乱れだけでなく、体重増加や中性脂肪上昇につながります。飲みすぎには注意しましょう。

