



年末・年始は1番食生活の乱れがしやすい季節となりました。  
忘年会・新年会・お正月その他行事があり、アルコール、糖質、脂肪、塩分の摂取が増えて、  
結果的に体重増加や血糖値、中性脂肪値などが上昇する傾向があります。

## 年末・年始を乗り切りましょう

### ～宴会・正月シーズンを乗り切る養生訓～

#### <宴会シーズン>



- 一、宴会には鍋を選ぶべし。
- 一、コース料理は上手に残すべし。
- 一、宴会前後の食事は量を調節すべし。
- 一、宴会後はラーメンなど食べるべからず。
- 一、アルコールはひかえるべし。

#### <正月シーズン>



- 一、だらだら食いはやめるべし。
- 一、果物、菓子、穀類に注意すべし。
- 一、砂糖、塩分、コレステロールに注意すべし。
- 一、野菜を摂るべし。

ビール中ジョッキ1杯 か 水割り2杯 1日2単位(160kcal)まで

### 改善点のポイント 食事コントロールの方は1日1200~1800kcalを目標にして下さい。

宴会では懐石料理でも1人分900kcalあります。懐石料理だと芋類、揚げ物、デザートは残すようにしましょう。鍋なら1人分500kcal前後で野菜も摂れます。

洋食のフルコースだと1人分1400kcalはあります。前菜半分、パン、バター、デザートを残す。

中華は野菜中心に食べましょう。

おせち料理の中には砂糖が多く使われているものに、きんとん、黒豆、伊達巻があります。かずのこはコレステロール、塩分が多いです。もちは1個50g = 118Kcal(1.5単位) = ご飯 茶碗1杯弱あります。

菓子類のだらだら食いはやめましょう。1日まんじゅう1個 = 80kcal ぐらいまで。



### 正月に食物繊維の取れるメニュー ~不足しやすい食物繊維、ビタミンをとりましょう~

#### チンゲン菜のおひたし

【材料】4人分

青梗菜300g、わかめ60g、ゆず少々、

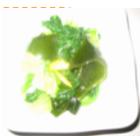
A (醤油大さじ1½、だし大4、みりん大1)

①チンゲン菜は塩ゆでて、葉と軸に分けてゆでて、2、3等分に切る。

②わかめは熱湯にくぐらせて、水切りして、2cmに切る。

③Aをボールにあわせて、よくしぼった ①、②を入れて、あえて、ゆずを散らす。

(1人分) 21kcal 塩分1.0g 食物繊維1.8g



#### きのこの和風ピクルス

【材料】4人分

きのこ(生しいたけ、しめじ、えのきたけ・・200g)

赤ピーマン1/2、ゆず 少々

B (だし30cc、めんつゆ大さじ2、酢大さじ2)

①きのこは石づきを取り除く。しめじ、えのきは小房に分ける。しいたけは千切り、ピーマンは1cm角に切る。

②耐熱皿にきのこを入れて、電子レンジで1分ほど加熱する。

③ボールにBを入れて②を合える。ゆずを散らす。

(1人分) 24kcal 塩分0.4g 食物繊維1.9g

