



## 年末\*年始の食事を工夫して、健康に気をつけましょう!

年末\*年始と、一年のうち最も食生活が乱れやすい時期がやってきました。クリスマス、忘・新年会等、多くの人で集まって食事をする機会もふえます。カロリー過剰にならないように!できるだけ、食事のペースを乱さないようにしましょう。

### 宴会シーズンはこれで乗り切れ! ~食べ方のポイント~

#### 600kcalの食べ方



#### 会席 (約 1077kcal)

油ものやご飯を半分に 他2割残す  
果物控える。 → マイナス400kcal



#### 洋食フルコース (約 1274kcal)

全体の2/5を残す。デザート、バター、ソースは残す。 → マイナス600kcal



#### 鍋 (約 496kcal) このままでOK!

野菜を積極的に摂る。魚、肉、豆腐の摂り過ぎ注意。雑炊、うどんの摂り過ぎ注意

アルコールはビール生(中)1杯が目安です。1杯で約200kcalが食事にプラスとなるので注意!

生(中)1杯=500ml(中瓶1本)



#### ●宴会対策 5か条●

1. 腹八分目
2. 食材を上手に選び、残す。
3. 会話を楽しみゆっくりよくかんで食べる。
4. 酒は上手に断って。
5. 宴会シーズンにそなえて食事量を調節しておく。

### ★★居酒屋メニューを選んでみましょう★★

合計で 600kcalになるように! (2人で分けると半分に)

\*アルコールは除きますが控えめに飲みましょう。



合計 kcal



串揚げ 430kcal



えびてんぷら290kcal



たこやき 440kcal



大根おろし 20kcal



おでん 245kcal



ステーキ440kcal



揚げだし豆腐260kcal



焼き魚 100kcal



サラダ 80kcal



肉じゃが 290kcal



さしみ90kcal

### ~インフルエンザに気をつけて!!~

インフルエンザや風邪などにかかりやすい季節です。栄養バランスに注意して、ウイルスに負けない抵抗力を養いましょう!

#### 蛋白質、ビタミンA、Cを摂ろう!

#### インフルエンザ対策食品

①免疫細胞を作る!...蛋白質



②体の外も内も粘膜バリアー...ビタミンA、ビタミンC

(皮膚や呼吸器の粘膜を強くし、感染症にかかりにくくなる。)



③腸内細菌のバランスを保つ...食物繊維、乳酸菌、納豆菌、ビフィズス菌



④体を温める...鍋や汁物を(しょうがやねぎは体を温めてくれます。)