



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

### <宴会の養生訓>

- 壱 宴会には魚・豆腐の鍋を選ぶべし
- 弐 アルコールは控えるべし
- 参 コース料理は残すべし
- 四 宴会前後のカロリーを控えるべし
- 五 シメのラーメン・ピザは避けるべし

### <正月の養生訓>

- 壱 もちは控えるべし  
大きめのもち70g=ご飯1杯と同じ(100g)
- 弐 野菜をたっぷり食べるべし。
- 参 芋、豆、栗は炭水化物と思い出すべし
- 四 薄味にすべし
- 五 初詣で1万歩 歩くべし



できる事がらを選んで記入するべし！…

### ◎食べ方のポイント◎

和



会席  
約1077 kcal

↓ **これを残そう!**  
油ものやご飯を半分、  
他2割残す、果物控える。  
マイナス400kcal

洋



洋食フルコース  
約1274kcal

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

鍋



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



**600kcal  
以内になる!**

### お酒の目安 ~2単位=160kcalまで~



中びん  
1本



シングル  
2杯



水割り  
1杯



1合



グラス  
2杯

お作法…だらだら飲食はやめるべし~~!!