

# 栄養だより

## 「年末年始を楽しく迎えましょう♪」



今年も気がつけばあと少し…。もうすぐ2016年の幕開けです。

12月(師走)はお正月を迎える準備に大忙しですが、それと共にクリスマス・忘年会・大晦日・お正月などご馳走を食べる機会もたくさんあります。

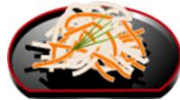
その中でも今回は、ついつい寒さで活動量が減って、食べ正月になりがちな方への耳より情報をお届けしたいと思います。

### 《おせちの特徴》

正月三が日は「家事を休む・水仕事を避ける」などの目的から、料理が日持ちするように砂糖(はちみつ・水あめ・みりんも含む)・塩(醤油・味噌も含む)・酢を多めに使っているのが特徴です。和食ということで一見ヘルシーに思えますが、意外とカロリーが高い料理も多いです。

### 《おせちのオススメな食べ方》

#### ① 野菜と酢の物から



→野菜から食べ始めたり、酢を食べることで血糖値の上昇が穏やかになり、肥満予防にもつながります。また食物繊維が豊富な野菜を食べることで、満腹感を早めに行うことが出来、食べすぎを防ぎます。

#### ② “甘いもの以外”のお好きなものを



→次に数の子や昆布巻き、海老、田作りなど、よく噛んで、縁起物の由来などを話しながらいただきます。



#### ③ 甘いものはデザートつもりで

→腹八分目ちょっと前になったら、そろそろ終盤♪黒豆や栗きんとんなどをデザートに食べれば、完璧です。



### 《お餅・そばのカロリー》



80 kcal

ご飯 50g

そば(ゆで)60g

もち 35g

小さいお茶碗 1/2

約 1/3 玉

4×5×1.5cm 大

年越しそばは、年を越す夜中ではなく食事の中でご飯量を調整しながら食べましょう。

お餅はお雑煮、きなこ餅、あんこ餅と食べる機会が増える時です。

ふつう茶碗軽く一膳(150g)＝餅2個(100g)位です。食べすぎに注意しましょう。

\*グラム(g)以外は目安表示です。

