

＊ ＊ 栄養科だより ＊ ＊



平成 29 年 冬号

～年末年始の暴飲暴食に要注意！！～

今年もあっという間に、残すところわずか 1 ヶ月となってしまいました。
年末・年始は忘年会やクリスマス、年越しやお正月、新年会…とイベントが続く時期です。
楽しいイベントには美味しい食事がつきものですが、好きなように食べてしまっただけでは
身体に負担が大きくなり、肥満や生活習慣病につながります。
今回は年末・年始の食事の注意点を押さえていきましょう。

シーン①：忘年会・新年会



① 飲み会前の食事はヘルシーに☺

飲み会時の食事は、揚げ物やステーキなどカロリーの高いものが多い傾向があります。飲み会がある日の朝食・昼食は野菜中心でヘルシーにしましょう。ただし、食事を抜くことは空腹感を強め、飲み会での食べ過ぎにつながることで逆効果ですよ！



② 「乾杯！」の勢いで飲み過ぎない！

空腹時のアルコール摂取は肝臓に負担がかかり、悪酔いしやすくなります。また、飲酒は食欲増進効果があることも知られています。乾杯時の飲酒は 1、2 口程度にとどめ、スローペースで飲みましょう☆



③ 食事は野菜から食べよう！

野菜を先に食べることによって、血糖値の上昇が緩やかになり、肥満を防ぎます。単品メニューで注文する場合は率先して野菜メニューをたくさん頼みましょう♪



④ 揚げ物・×物の食べ過ぎ注意！

飲み会でカロリーを取り過ぎる原因の一つが脂質と炭水化物の過剰です。脂質の多い揚げ物はできるだけ控えめにしましょう。また、ピザやパスタ、お茶漬け、チャーハン…など×物の炭水化物をたくさん食べることもカロリーの過剰につながります。

「自分はこれ！」と一品に絞るのがよいですね◎



シーン②：クリスマス



※ 摂取カロリーに要注意！ ※

クリスマスはフライドチキンやフライドポテト、ピザ、ケーキ…など脂質分の過剰によって摂取カロリーが大幅に増えることが予想されます。1年に1回の特別な日ではありますが、年末年始も近いいため、腹八分に抑え、食べ過ぎには気を付けましょう。サラダやマリネ、野菜いっぱいコンソメスープ、ローストビーフなど脂質分が低いメニューを選ぶようにしましょう◎



【目安カロリー】

フライドチキン (1ピース)	237kcal	シーザーサラダ	120kcal
フライドポテト(M)	263kcal	コンソメスープ	60kcal
照り焼きピザ(M) (1/8カット)	219kcal	サーモンマリネ (1皿分)	159kcal
ショートケーキ (1/8カット)	222kcal	ローストビーフ (5枚)	100kcal

シーン③：年末年始



① 炭水化物の食べ過ぎに気を付けよう！

年末年始はそば、餅、寿司、芋の煮物、果物、お菓子など炭水化物の過剰が予測されます。食べ過ぎないように気を付けましょう。



② だらだら食いに気を付けよう！

年末年始は家で過ごされる方も多く、「こたつでみかん」という方も多いかと思います。しかし、だらだら食いは血糖値の上昇が続くこととなり、肥満につながります。時間を決めて食べるようにしましょう！また、年末年始は活動量が減りやすいので、できるだけ1日1回は散歩するなど外に出る機会を作ってみましょう◎♪



❀ 素敵な年末年始をお過ごしください ❀



牛肉と焼き葱の雑煮

栄養価/エネルギー-259kcal たんぱく質 15.7g 塩分 2.3g

【材料】(一人分)

- * もち 1 個
- * 牛肉 50g
- * 白ねぎ 30g(1/3 本)
- * かまぼこ 2 枚
- * 人参 10g(1cm)
- * 三つ葉 1 枚
- * 柚子の皮 少量
- * 醤油 小さじ 1/2
- * みりん 小さじ 1
- * 食塩 1g
- * だし 250 cc

} A

【作り方】

- ①人参は花型人参にする。柚子の皮は千切する。
- ②白ねぎは 3 cm程に切り、フライパン等で焼く
- ③白ねぎを取り出し、続けて牛肉をさっと炒める
- ④別鍋にだしを煮たたせ、人参・白ねぎ・牛肉を煮る
- ⑤A の調味料を加える
- ⑥もちは焼く・もしくは茹でておき、器に盛る
- ⑦⑤のだしをそそぎ、かまぼこ・三つ葉・柚子を盛り付けて完成☆

牛肉と焼き葱の風味がきき、少し上品な
雰囲気のお雑煮ですよ☆
いつもと違うお雑煮にぜひお試しあれ◎



栗きんとん

栄養価 (1 個あたり) /エネルギー:114kcal たんぱく質 0.9g 塩分 0.1g

【材料】(6 個)

- * さつま芋 大 1 本 (300g)
- * 砂糖 小さじ 4
- * はちみつ 大さじ 1/2
- * 栗甘露煮の液 大さじ 1
- * 食塩 少々
- * 栗甘露煮 (市販) 6 個

} A

【作り方】

- ①さつま芋は茹でる、もしくは蒸らしてつぶす。
- ②つぶしたさつま芋に A の調味料を混ぜる
※甘みの調整は砂糖で
- ③②を 6 等分し、一つずつ丸め、上に栗を盛り付けたら完成♪

市販の栗の甘露煮を利用した栗きんとん
です☆簡単に作れておすすめです♪
アレンジとして、はちみつをメープル
シロップに変えると、洋風栗きんとんに
なります♡



栄養相談のご案内

当院では管理栄養士による栄養相談を実施しております。
糖尿病や高血圧症など、食事に不安のある方は
是非一度受けてみて下さい。食事相談は予約制になります。
ご希望の方は医師までご相談下さい。

