

年末年始の食べ過ぎにご注意を！

問合せ 保健センター ☎992-3170

年末年始はクリスマスや忘年会、お正月などのイベントが多く、美味しい料理やお酒を楽しむ機会が増えます。しかし、ついつい食べ過ぎてしまい、食生活や生活リズムの乱れから体重が増えやすい時期でもあります。そこで年末年始を楽しく健康的に過ごす食事のポイントをお伝えします。

～食事のポイント～

1. 「野菜から先に」、「よく噛んで」食べる

年末年始は豪華な食事が並びがちですが、その中でも野菜(サラダ、なます、煮しめ、胡麻和えなど)から食べるようにすると満腹感が得られやすくなり、よく噛んで食べることで暴飲暴食を防ぐことができます。

2. 普段の食生活に近づける

摂取エネルギーを増やさないように、食事や飲酒は平日と同じ時間帯になるべく同じ量を維持するように心がけましょう。

- ▶ 食べ過ぎた場合⇒次の食事で調整を
- ▶ 会食の予定が決まっている場合⇒外食以外の食事量や飲酒量の調整を
- ▶ 物足りない場合⇒追加は野菜のメニューを

3. “ながら食べ”に気をつける

テレビを見ながら、雑誌をみながらの“ながら食べ”は、だらだらと食べてしまうことになり、気づかぬうちにカロリーオーバーになってしまいます。メリハリをもって食事を取りましょう。

- ▶ 3食しっかりと食べましょう。
- ▶ お菓子を食いたいときは量や時間を決めて食べましょう。
- ▶ お菓子や果物の買い置きは控えましょう。

【まとめ】

来年も健康で元気に過ごすために ～“かたい”決意で一年を過ごしましょう～
か…からだを動かしましょう「食べたら動きましょう」

た…食べ過ぎない腹八分目を心がけましょう

い…いつもと同じ規則正しい食生活を送りましょう

(糖尿病ネットワークより引用)



新年の準備にひと工夫 ～おせち料理アレンジレシピ～

スパイシー田作り



おせち料理は糖質や塩分が高めになりがちです。

このレシピはカレー粉を使用しているのでスパイシーな味わいで気になる糖質も塩分も控えめ(辛さはお好みでカレー粉の調整を)。

間食やおつまみにもぴったりの一品です。

【材 料】

カタクチイワシ	30 g
オリーブオイル	小さじ1
カレー粉	小さじ1/5
炒りごま	適量

【作り方】

- ① カタクチイワシをフライパンに入れ弱火で3～5分乾煎りする。
- ② ①にオリーブオイルを回し入れ全体になじませて1～2分炒める。
- ③ ②をクッキングシートに広げ油を切る。冷めるとサクサクになります。
- ④ ③をビニール袋に入れ、カレー粉・炒りごまを入れてよく振る。