

# 栄養だより 12月 1月号

## 年末年始の食事

年末年始は「食」の誘惑が多く食生活の乱れにもつながりやすい時期です。クリスマスやお正月など行事を楽しみつつ、気をつけたい料理や食べ方のポイントについて確認しましょう。

## クリスマス

### メイン料理

定番のチキンやローストビーフは

**たんぱく質・カリウム・リンが多め↑↑**

●ローストチキンやフライドチキン  
骨付き肉よりも骨なし肉の方が食べる量を調整しやすいのでおすすめです。

小皿に取り分けて食べましょう。

●ローストビーフ  
ソースはかけず少量をつけて食べましょう。

### サイドメニュー

芋類やチーズを使用している料理は

**カリウムやリンが多め↑↑**

●フライドポテト  
100gでカリウムが660mgもあります。  
少量食べましょう。

●マルゲリータピザ  
チーズがたっぷり使用されているので、**リンが多いです**。1~2切程度に控えましょう。

●ポタージュ  
芋類やかぼちゃのスープはカリウムが多いです。  
おすすめはコーンスープやシーフードを使った  
ラムチャウダーです。

汁物は1日1杯、量はできれば半量にしましょう。

### クリスマスケーキ

生クリームや卵、生の果物を使っているため  
**リンやカリウムが多くなります**。

小さめのサイズや果物が少ないケーキを選びましょう。

## 大晦日



### ●年越しそば

汁は塩分を多く含むため、極力残しましょう。  
天ぷらや卵などの具を乗せ、エネルギーupをして  
夕食として食べましょう。

そば→うどんにすることでリンの摂取量を1/4に減らすことができます。

## その他

### ●鍋料理

鍋のスープには野菜から溶け出したカリウムが多く  
含まれ、また水分も多く摂取してしまうことになり  
ます。

→小皿に取り分けて何杯食べているかを把握しましょう。

### ●お餅

市販の切り餅は1つ約50gですが、これは**米飯70g**  
と同じエネルギー量(約120kcal)です。

お正月はおせち料理などでエネルギーが多くなって  
しまいがちなので、**1食で2個まで**に抑えましょう。  
(醤油やきなこなどかけすぎには注意しましょう)

### ① 食べ過ぎたら翌日を減らすなど調整を!

一食一食ごとに管理を意識するとストレスが溜まってしまいます。  
前後の食事でも調整しましょう。

### ② 食べる分は小皿に取り分ける。

大皿や鍋料理は取り分けて食べる量を把握しましょう。

### ③ いつもよりこまめに体重チェックをしましょう。

年末年始は汁物や塩分・糖分の多い料理が並びます。  
またお酒を飲む機会も増えるため体重が増えすぎてないか確認  
しましょう。

普段から食生活に気を付けている方でも、  
年末年始は「つつい」が起こりがちです。  
年末年始の「つつい」をなくして、  
健康的に新たな1年を迎えましょう!

良いお年を  
お迎え下さい