



今年も残すところあと10日となりました。今年はどうな1年でしたか？  
忘年会、クリスマス、大晦日、お正月と暴飲暴食になりやすい年末年始をどのように  
過ごしたらいいのか。今月は「年末年始の食事」について説明します。

今月の担当は  
管理栄養士  
石崎です。



## 年末年始の食事の特徴と注意点



### ○飲み会が多くなる

忘年会、クリスマス会、新年会など、年末年始は  
食事会や飲み会の機会が増えます。ついつい  
食べ過ぎてしまうこともあるのでは？

お酒の量を減らす、野菜を多く取り入れる、揚げ物  
は控える・・・など調整しながら楽しみましょう。

### ○クリスマス・年末・お正月は食事が 豪華になる

クリスマスは揚げ物、デザートなどで高カロリー、  
高脂肪のものが多く、おせち料理は煮物で砂糖  
やみりんを多く使用するため、和食といっても  
カロリーが高いものがあります。食べ過ぎには  
気をつけましょう。



### ○頂き物が多い

お歳暮、クリスマス、お正月のご挨拶など、  
お菓子や果物、アルコールをいただく機会が  
増えます。高カロリーのものも多いので、  
食べる量に気をつけましょう。



### ○連休を家でだらだら過ごす (間食がふえる)

こたつの上に果物やお菓子を置いて、テレビを  
見ながらだらだらと食べる・・・果物も果糖を多く  
含んでいるので、食べ過ぎると体重増加につな  
がります。食べるものは見えないところに置きま  
しょう。

### ○寒くて運動不足になりやすい

通勤もなくなり、夜更かしをして朝から1日中ゴロ  
ゴロしていると、運動量が減ってあっという間に  
体重が増えてしまいます。この機会にいつも  
できない運動をやってみたり、掃除をしっかりと  
する、歩いて買い物に出かけるなど、意識して  
体を動かしましょう。



日本の「和食」の食文化が、無形文化遺産に登録されました（ユネスコ＝国連教育科学文化機関）

### 「和食」の特徴

#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な  
食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

#### 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を  
上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

#### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を  
飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

#### 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を  
共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

この機会に和食の良さを見直しましょう