



今月の担当は  
管理栄養士  
白石です

忘年会・クリスマス・正月と、飲んだり食べたりすることが多い季節になりました。寒い季節で活動量も減るうえについ食べ過ぎてしまうため、体重が増えることが多いのではないのでしょうか？





今月は「年末年始の食生活と過ごし方」についてご紹介します。

## ～年末年始によく食べるもの、エネルギー量を知ろう～



### クリスマス



- ・ケーキ(1人前) 200～400kcal 
- ・フライドチキン(1本) 200～300kcal 
- ・ピザ(Mサイズ1/8切) 400～600kcal 
- ・フライドポテト(Mサイズ) 400～450kcal 
- ・グラタン(1人前) 600～700kcal 
- ・アイスクリーム(カップ1コ) 200～300kcal 



### 正月



- ・雑煮(1人前) 200kcal 
- ・焼きもち(50g×2コ) 230kcal 
- ・ぶり照り焼き(1切れ:50g) 150kcal 
- ・だて巻き(2切れ:40g) 80kcal 
- ・黒豆(豆皿1杯:30g) 130kcal 
- ・栗きんとん(1コ:50g) 100kcal 

※クリスマスは揚げ物や乳製品など脂肪分が、正月は煮物やおせち料理などの塩分と糖分が多くなります

## 年末年始に心がけたいこと

### ★「野菜から先に、よく噛んで」食べる

満腹感が得られて、食べ過ぎを防いでくれます。食後の血糖値の上昇をおさえてくれます

### ★「ながら食べ」をしない

テレビや雑誌を見ながら食べると、気づかないうちに食べ過ぎてしまいます

### ★果物の箱買い、まとめ買いをやめる

たくさんあるとつい「傷む前に」と食べ過ぎてしまいます

### ★アルコールは適量にする

1日の適量(ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.6合、ワイン240mlのどれか1つ)を守り、つまみの食べ過ぎにも注意しましょう

### ★1日1回は外に出る

寒いからと家にこもらず、買い物や散歩など、まめに外に出る習慣をつけましょう

### ★体重を毎日チェックする

体重を毎日量ることで、食べ過ぎにブレーキをかけましょう