



もうすぐ、新しい年になりますね。今年は皆様にとってどんな年でしたか？
つつい食べ過ぎる年末年始の注意点についてお話しします。

今月の担当は
管理栄養士
山本です。



年末年始の食事の特徴と注意点



○アルコールを飲む機会が増える

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。適量を覚えてつい飲み過ぎ
ないようにしましょう。

<酒類別、適量の目安>

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で
20~25g程度です。



○クリスマス・お正月・年末年始の食事

クリスマスケーキにから揚げ、おせち料理
にお雑煮に・・・と料理がいつもより豪華
になります。**高カロリー**、**高脂肪**の料理が
増えます。また、おせち料理は保存のため
に砂糖や塩分を多く使っています。**高糖質**、
高塩分ですので食べる量に気を付けましょう。



甘いものはデザートのみ
和え物や酢の物など副菜(野菜・
海藻類)をプラスしましょう。

○連休を家でだらだら過ごす (間食がふえる)

お歳暮などで頂き物も多くなる季節。
こたつの上にお菓子や果物を置いて、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。



○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、運動量が減ってあつとい
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
しっかりする、歩いて買い物に出かける、初詣
に行くなど、**意識して体を動かしましょう。**



お正月といえばお餅♪

お餅
2切れ(100g)
240Kcal



=

ご飯
1杯(150g)
252Kcal



切り餅2個でご飯1杯分に
相当します。意外とカロリーが
高いので注意が必要ですね。

砂糖をたくさん
使うぜんざいや
きなこもちより
雑煮がおすすめ



風邪・インフルエンザ・ノロウイルスが流行してきました。
手洗いうがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事を
意識して予防しましょう。
2018年も栄養ニュースを読んでいただきありがとうございました。
2019年もよろしくお祈りします。