

今月のテーマ 年末年始の食生活管理について

今年もいよいよ心せわしい年の暮れです。年末年始は一年の中でも特に食生活に乱れが生じやすく、体重も増えやすい時期です。以下の点に注意し、健康管理にも目を向けましょう。新しい年を、健康な体で迎えられますよ！

●一日三食、規則正しく食べましょう

日常生活のリズムをなるべく乱さないようにしましょう。夜遅くまで宴会等がある場合は、夜の9時以降はお茶や野菜サラダなどカロリーの少ないものをとるようにしましょう。

●一度に大食はしない。腹八分目を守りましょう

一口食べるごとに箸を置いてゆっくりと食べる習慣をつけるようにしたり、一口ごとに20回から30回程度噛む習慣をつけましょう。始めに野菜や汁物を食べるようにするのも一つの手です。

●お酒はほどほどに

お酒の適量を守り、宴会等がない日にはお酒は飲まないようにして、肝臓を休めましょう。

＜1日のお酒の適量＞

日本酒なら…1日1合まで
ビールなら…1日大瓶1本まで
焼酎なら……1日0.5合まで



●体重を維持することを目標に

この時期体重を減らすことは難しいですが、せめて増やさないようにしましょう。そのためには毎日体重計に乗ること、体重を記録することをお勧めします。



●お餅のカロリーに気をつけましょう

お餅は意外と高カロリーです。34g(約5×5×1cm)でご飯軽く1杯分です。お雑煮の場合は野菜の具をたくさん入れたり、大根おろしをたくさんせた「おろしもち」もおいしいですよ。



栄養士さんのおススメ!! ヘルシー正月料理

海老わらびもちのすまし汁

(1人 28kcal)

●材料(4人分)

無頭海老3尾、しいたけ4枚、三つ葉1/2束
わらびもち粉20g、だし汁5カップ、塩適宜、ゆず適量

●作り方

- ①海老は竹串で背わたを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆでて殻をむき、2cm幅に切る。しいたけは石づきをとって飾り包丁を入れ、三つ葉はさっとゆで3cm幅に切る。
- ②ゆずは黄色の皮の部分を細切りにする。
- ③鍋にわらびもち粉・だし汁1カップ・塩小さじ1/5を入れよく混ぜ弱火にかけてダマにならないように絶えず混ぜながら練り上げ、透き通ったら海老を混ぜ火からおろす。
- ④水でぬらしたスプーン2本で③のわらびもちを海老が入るようにすくって水に取り、ざるにあげる。器にわらびもちと三つ葉を盛っておく。
- ⑤鍋にだし汁4カップ・塩少々・しいたけを入れひと煮立ちさせ、④の器に注いで②のゆずを飾る。

紅白ワインゼリー

(1個 27kcal)

●材料(12個分)

粉寒天4g、水2カップ、砂糖50g
赤ワイン50cc、さくらんぼ(缶)6粒
白ワイン50cc、パイナップル(缶)2粒

●作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、煮溶かし、砂糖を加えてさらに煮る。それを2等分する。
- ②①にそれぞれ赤・白ワインを入れる。
- ③12個のゼリー型にそれぞれラップを敷き、②を6個ずつ流し入れる。
- ④赤にはさくらんぼ、白にはパイナップルを切ったものをいれ、ラップの口をしっかりひもでしばって冷蔵庫で冷やす。

※紅白のリボンで結びなおすときれい。

次回のみごころ通信は、広報しろさと2月号に掲載予定です(隔月掲載)