



2014年ももう少しで終わりですね。今年はみなさんにとってどんな年でしたか？  
新しい1年の始まりに向けて、食生活にも注意しましょう。  
今月は「おせち」と「年末年始の過ごし方」についてです。

今月の担当は  
管理栄養士  
森村です。

## おせちについて



おせち料理は「めでたいことを重ねる」という願いを込めて重箱に詰めます。詰め方や段数、料理の組み合わせは地域や家庭、しきたりなどによって様々です。

### ★段ごとに入れる料理★

- 一の重：口取り(かまぼこ、きんとん、伊達巻など)
- 二の重：焼物(ブリの照り焼き、イカの松風焼きなど)
- 三の重：煮物(蓮根、里イモ、高野豆腐など)
- 四の重：酢の物(紅白なます、酢蓮根など)
- 五の重：空だが、富が増える余地を示している。



### ★料理ごとに意味が込められています★

例) 数の子(子孫繁栄)、田作り(五穀豊穡)、海老(長寿)、昆布(喜ぶ)、蓮根(見通しが良い)、栗きんとん(縁起物)、鯛(めでたい)など。



## 年末年始の過ごし方

食生活が大きく乱れないように  
注意しましょう。



### 野菜から食べて、よく噛んで

食事の一番最初に食べると、満腹感が出て食べ過ぎ防止になります。血糖値が気になる方は特に気を付けましょう。

### 飲酒量は1日量を決める

大勢集まると、いつもより飲酒量も増えてしまい、食べ過ぎにつながります。飲み過ぎないように注意しましょう。

### 「ながら食べ」をしない

テレビを見ながらなどの「ながら食べ」は気が付かないうちに食べ過ぎていることがあります。時間や量を決めましょう。

### 規則正しく食べる

休みが続くと1日2食になるなど、生活が不規則になりがちです。普段の生活と変わらないように注意しましょう。

### 1日1回は外へ出る

この時期はついごろごろしてしまい、太りやすくなります。初詣に出かけるなど、外に出てからだを動かしましょう。

来年の栄養ニュースも  
お楽しみに☆

