

発行日: 平成28年12月19日







管理栄養士

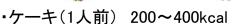
白石です

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?

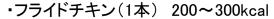
今月は「年末年始の食生活と過ごし方」についてご紹介します。

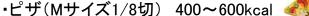
## ~年末年始によく食べるもの、エネルギー量を知ろう~

## こうリスマス 🎎

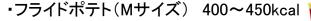


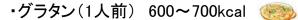








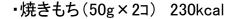


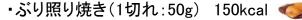




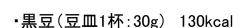








•だて巻き(2切れ:40g) 80kcal



• 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

※糖尿病ネットワーク参照