

年末年始の過ごし方

R2.12月



荒尾市すこやか未来課

～食事のポイント～

01 日3食のリズムを崩さない

年末年始は食事が不規則になりがちですが、普段と同じ規則正しい3食のリズムを崩さないように心がけましょう

～朝ごはんは1日の始まりのエネルギー源です～

年末年始で忙しかったり、遅くまで寝てしまう日が続くかもしれませんが、朝ごはんはしっかり食べましょう！



だらだらしがちな時期ですが
食事で生活リズムを整えましょう！

0 食べすぎ、飲みすぎに注意、腹8分目を意識しましょう

食事会や飲み会の機会も増えますが、腹8分目を心がけましょう
家にお菓子やお酒のストックを置かないようにしましょう

0 いつでもどこでも「野菜から先に」「よく噛んで」食べる

この2つの食べ方を実践するだけでも急激な食後血糖値の上昇を抑え食べすぎ防止に

0 手に届く場所、見えるところに食べ物を置いておかない

ついつい食べすぎてしまったり、だらだら食べに繋がります

0 ながら食べはやめましょう

テレビを見ながらなどの“ながら食べ”は気づかないうちにカロリーオーバーになりがちです

★運動も忘れずに

買い物や散歩などこまめに外に出る習慣を作りましょう！

□普段通り、「主食」「主菜」、「副菜」を意識してバランスよく



主食…ご飯、餅、パン、麺などの炭水化物

主菜…肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく源

副菜…野菜やきのこ、海藻類などのビタミン、ミネラル源

食事が豪華になったり、バランスが崩れがちになります 3つが揃うように心がけましょう

□高カロリー・高塩分な食品が多い

★1食で1000キロカロリー、塩分10gを超えるものも！

○炭水化物が多い

栗きんとん、黒豆、伊達巻などの甘いもの、餅など

○脂質が多い

クリスマスは揚げ物やケーキなど脂質の多いものに偏りがち

○エネルギーは低い、塩分が多い

数の子、かまぼこ、田作りなど

○野菜がメインのおかずはエネルギーも低くて安心

なます、煮しめ、たたきごぼうなど



★お餅の食べすぎに注意

切り餅1個50g : 120kcal

ご飯1杯150g : 240kcal

餅2個 = ご飯1杯分

□冬野菜を食べましょう

体を温め冷えを取り除く : れんこん、ごぼう、かぶ、ねぎ、ゆず

胃腸の調子を整える : 大根、白菜

特に胃腸の働きが衰えると免疫力低下にも繋がります 風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染予防のためにも食事から免疫力アップを心がけましょう

～鍋料理がおすすめ～

豆腐、魚、肉、野菜、きのこなどの入った鍋料理はバランスよく様々な食品を摂取することができます 簡単に作れて一度にたくさんの種類の野菜を摂ることができ、味のバリエーションも豊富！低エネルギーで満腹感も得られます 自宅で過ごす機会の多くなる今年の年末年始は鍋を囲むのもよいですね



□お酒の飲みすぎ・飲み方に注意しましょう

【お酒の適量ってどのくらい…?】



ビール
中瓶1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



焼酎
焼酎お湯割り
2杯
(200ml)



ワイン
2杯
(240ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

【体に優しいアルコールの飲み方】

① お酒を飲むときは飲んだお酒の量だけもしくはその2倍、水やお茶を飲む

→アルコールの代謝には多量の水が必要 水分を補充しないと、アルコールの血中濃度が上がり、中性脂肪もつきやすくなります 炭酸水だとお腹が膨らみ満腹感が得られ、お酒をセーブすることができます

② お酒だけを飲まない、食べながら飲む

→食事を摂らずアルコールをとりすぎると低血糖になるおそれがあります おつまみは低カロリーなものを 枝豆・豆腐・刺身・お浸し・酢の物 など

③ 飲む量を決めておき、適量を知る

→瓶やボトルなど、飲んだ量が分からなくなる飲み方はよくありません

④ 家では必要以上にビールを冷やさない

→1日缶ビール1本と決めているなら、それ以上冷蔵庫に入れないようにしましょう

