

食事のアドバイス

Vol.3

～こんなところに注意！お正月の食生活～

12月も半ばとまりました。忘年会、クリスマスに続きお正月は日頃、規則正しい生活を実行していても食べ過ぎ、飲みすぎになりがちです。おせち料理、お酒のとり過ぎに注意し、楽しい新年を迎えましょう。

お正月の食生活のコツ

🌸 お餅の食べ過ぎに注意

見た目よりエネルギーが高いお餅は、食べ過ぎ注意。
きな粉餅やぜんざいは砂糖を多く使います。野菜など具たくさんのお雑煮（汁も薄味を心がける）にするなど、食べ方も工夫しましょう。



※約240Kcalの目安量です

🌸 一人ずつ盛り付ける

重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が把握しづらいことも。一人分ずつ盛り付けるのも方法です。



🌸 野菜や海藻もしっかりと！

お正月の定番料理は、緑黄色野菜や海藻類が不足しがち。
毎食、野菜料理を1品追加したり、鍋料理で野菜を食べるように心がけましょう。



🌸 アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギー高くても栄養素はほとんど含まれず、主食の代わりになりません。控えめを心がけましょう。

🌸 ダラダラ食べるに注意

土産物、果物などを見えるところ、手が届くところに食べ物を置いておくのはやめましょう。「つつい」間食の原因になります。食事の時間を決めて規則正しい食生活を心がけましょう。

