

おせち料理

保健師からの

No.21



◆年末年始の落とし穴！

「食べ過ぎ」にご注意を

年末年始は、とかく生活リズムを崩しやすく、体重が増えてしまおうとか、塩分の取り過ぎ等が心配されます。特に生活習慣病（糖尿病・高血圧・心臓病・脂質異常症・肝臓病等）の人にとって、この時期は“ピンチ”ともいえるシーズンです。

◆おせち料理の傾向と対策

おせち料理は品数が多くてバラエティに富むので、日頃あまり口にしない料理が味わえるよい機会です。一方、日持ちさせるために塩分を活用する料理が多くなりがちで、ふだんより多く食べてしまったり、好物に偏ったりする傾向があるので、栄養バランスを崩しやすくなります。

〈体重コントロールのポイント〉

できるだけ一日の摂取エネルギー量や栄養バランスを意識して3食をとることが理想的です。

カロリー以外にも、おせち料理には糖分を多く含む料理が多いので気をつけて食べましょう。

また、お正月は朝食がルーズになりがちですが、生活リズムを規則正しくすることは体重コントロールにも役立ちます。

親類縁者の集まるめでたい場では、お酒も飲み過ぎてしまいがちなので、ご注意ください。

食べ過ぎや飲み過ぎも「年一度のことだからいいじゃないか」と思う方もいるかと思いますが、年末年始で体に蓄えた脂肪は、放っておいても消えてくれません。体調のコントロールは毎日の積み重ねが大切ですので、正月明けからは食生活を改めて見直したり、運動をしたりしてみましましょう。



6本強以下

大人1日分の糖分の目安

20g以下

〈特に糖分の多い食品〉

食品名	砂糖の量	スティックシュガーにすると
栗きんとん（小鉢1杯）	7g	2本強
黒豆（小鉢1杯）	13g	4本強
あんこもち（120g）	20g	6本強

〈塩分を控えるポイント〉

うす味でおいしく食べられる工夫（香辛料・香味野菜・酸味の利用、うま味素材等を使う）をして、こぶ巻きや田作り等塩分の多い料理を食べ過ぎないように気をつけましょう。

汁物は具だくさんにすると、塩分カットになり、野菜も摂りやすくなるのでおススメです。

〈栄養バランスをとるポイント〉

ビタミン・ミネラルが豊富な野菜をしっかりとることが重要です。

おせち料理やオードブルの付け

添えとして野菜を用意したり、お雑煮に入れる野菜の分量を多くしたりと工夫して食べるようにしましょう。

また、日常の食事で野菜不足になりがちならば、なおのこと「一年の計は元且にあり」と、お正月を新たな食習慣づくりの“チャンス”にしてみませんか。

◇個別健診のお知らせ

現在、40歳～74歳の国民健康保険にご加入の方を対象に、町立診療所で個別健診を実施しています。対象の方には、『特定健診受診券』を送付しています。まだ健診を受診されていない方は、年に一度ご自身の健康状態を確認するチャンスですので、ぜひご利用ください。

※受診には、町立診療所への事前予約が必要です。

※健診の対象の方で、今年度すでに人間ドックや職場健診を受けた方・受診予定の方は、お手数ですが、健診結果をふれあい健康センター、または役場住民課窓口までお持ちください。まずようお願いいたします。

ふれあい健康センター保健師