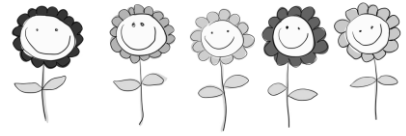


保健師からの へるす さぽーと No.57



◆脱！冬の体重増加 その2 正月太りを防ぐ！

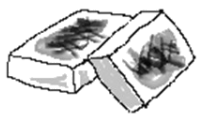
先月号に引き続き、体重増加に歯止めをかけることをテーマにお伝えします。今回はお正月太りを防ぐ！をテーマにおせち料理の上手な食べ方をご紹介します。

◆お正月よく食べるものを知ろう！

おせちはもともと正月三が日は家事を休み、水仕事を避ける習慣などから、料理が日持ちするように、砂糖、塩分などが多く使われています。

和食というと健康的に思えますが、おせちは意外とエネルギー（カロリー）の高い料理が多いです。

新年の健康や幸運を願う意味がこめられているおせちです。賢く食べて健康な1年をスタートしましょう！



お餅 小2枚
約240カロリー
=1時間30分歩いて消費



うま煮 小小鉢1
約90カロリー
=34分歩いて消費



数の子 30g
約50カロリー
=19分歩いて消費



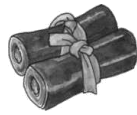
栗きんとん 70g
約160カロリー
=1時間歩いて消費



黒豆 40g
約85カロリー
=32分歩いて消費



日本酒1合180ml
約200カロリー
=1時間15分歩いて消費



昆布巻き 小3切れ
約40カロリー
=15分歩いて消費



紅白なます
約30カロリー
=11分歩いて消費



伊達巻き 2切れ
約100カロリー
=38分歩いて消費

最初に野菜を食べたら甘いもの以外のおせちを食べましょう。甘いものは最後のお楽しみにとっておきましょう。



数の子



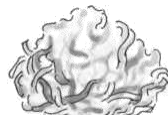
昆布巻き

②中ほどは“甘いもの以外”の好きなものを

野菜から食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。また、満腹感を早めに感じることができ、食べ過ぎを防ぎます。



うま煮



紅白なます

①食べ始めは野菜と酢の物を！

せつかくのお正月。カロリーを気にしすぎるのもさびしいですね。そこで食べる順番をちよつと工夫してみましょう！

◆食べる順番を工夫しておせちを楽しみましょう！

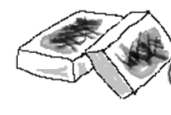
③最後は甘いものをデザートのもりで食べて！



黒豆



栗きんとん



お餅



伊達巻き

腹八分になったらそろそろ締めどきです。栗きんとんなどをデザート代わりにして。甘いものを控えるに食べることが出来れば上手なおせちの食べ方完了です！

◆ダラダラ食べる気を付けて！

注意したいのがダラダラ食べやダラダラ飲みです。「あらかじめ食べる分を小皿に取り分ける」「お餅は1日◎個まで」「食事は◎時まで終えて初詣に出かける」などの工夫で軽やかなお正月を過ごしましょう！

※お餅はご飯の仲間として考えましょう。1食2〜3個が目安になります。