

12月に入り、忘年会に行く機会が多くなったことと思います。これから来月にかけて、忘年会だけではなく、クリスマス会、同窓会、新年会など楽しいイベントが増えているのではないのでしょうか。

今回は、宴会の後で体調を崩さないように、上手な食べ方、飲み方について考えてみましょう。

今月の
HEALTHY 情報

年末年始

甘い誘惑との付き合い方

料理の選び方、食べ方

★ 野菜の料理も選びましょう。

宴会の料理は肉や魚などメイン料理がほとんどで、食べる量も多くなりがちです。意識して脂肪の少ない野菜料理を選びましょう。野菜たっぷりの鍋物類もおススメです。自分の適量を超えないように注意しましょう。幹事さんは野菜メニューの注文や料理の量にも気配りを！

(例)



唐揚げ



野菜たっぷり
ホイコーロー



サラダ

など



宴会は乾杯から始まります。空腹にグビッと飲む飲み方だと、消化管(食道や胃など)をいためる可能性があります。宴会に行く前に何か食べておくと良いでしょう。

また、飲み過ぎは肝臓に負担をかけます。

週に2日は休肝日にしましょう。

また、一気飲みは危険です。絶対にやめましょう。



年末年始Q&A

Q 年末年始は公私ともに忙しく体調を崩すことが多いなあ・・・

A 年末年始は生活リズムが変わることが多く、体調不良になりやすい時期です。胃腸が弱っている時は脂っこい料理をさけて消化の良いものを食べましょう。便秘の時は野菜や果物など食物繊維の多いものを食べると良いでしょう。平時には胃腸や体を十分休めてあげましょう。また、手洗いやうがいをごまめにし、感染症を予防しましょう。

Q 年末年始は必ず太ります・・・

A 太らないためには、暴飲暴食をさけて、仲間との会話を楽しむようにしましょう。会話がはずむと、自然に食べる量、飲む量が減ります。食事はゆっくり、よく噛んで味わって食べましょう。体重が気になってきたら、ごまめに体を動かして、消費エネルギーを増やしたり、毎日決まったタイミングで体重を測りましょう。測った体重を記録すると体重の変化が分かり、体重の増え過ぎを予防できます。

おせち料理

もとは五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)の日に作る、神仏に供える食物のことでしたが、今は特に正月を祝う料理のことを指すようになりました。



重箱に詰めるのは、めでたさを重ねる縁起をかついだものです。

中身にも、いろいろな縁起をかついだ料理が色良く、きれいに詰められています。

黒豆

まめに働き、まめに暮らせる。
健康長寿。



数の子

子宝、子孫繁栄。



田作り

五穀豊穡。小魚を田畑の肥料として撒いたことから名付けられた。

お正月の料理にまつわるあれこれ

◇おせち料理におなじみの黒豆、里芋、栗きんとんなどは糖分が多めです。また、市販のおせち料理は日持ちさせるため、味が濃い目になっています。食べ過ぎに気を付け、紅白なますやごぼう等、野菜料理や歯ごたえのあるものも用意するよう心がけましょう。

◇お餅は家庭によって大きさが違いますが、お餅1個50gとして、120kcal程度です。(市販の場合、栄養成分表示があれば、確認してください。)



◇「すしめし」は砂糖と塩が含まれています。特に香川県では、甘めの味付けが好まれ、砂糖が多めに入っていますので注意しましょう。

◇みかんや干し柿の食べ過ぎに注意しましょう。

◇1月7日は「人日(じんじつ)の節句」。七草粥を食べて1年の無病息災を願う日です。



◇食べ過ぎたと思ったら、ゴロゴロせず、テレビやパソコンの画面から離れて、積極的に外出するなどして体を動かしましょう!

お手軽野菜料理レシピ

レタスと豚バラ肉の ミルフィーユ

材 料	2 人分
レタス	3 枚
豚バラ肉 (ポン酢)	160g 適宜



- ① 小鍋にレタスと豚バラ肉を交互に重ねる。
(たくさん作る場合は、鍋の高さに合わせて材料を切り、縦に重ねても良いでしょう。)
- ② 少量の水、又は湯を入れ、フタをし、肉の色が変わるまで蒸し煮にする。
- ③ 器に盛りつけ、ポン酢等で食べる。

★レタスを白菜やキャベツにしても良いでしょう。

★大根おろしやトマトを添えると、さらに野菜を食べることができます。

★レタスは生でサラダ用としてだけではなく、煮ても炒めでもおいしく、多く食べることができるので、お試しください。