

vol.4 栄養だより

2017.12

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:一年の計は元旦にあり！お正月料理の量の目安

お節料理の注意点

お節料理は、日持ちさせるために普通の料理に比べると糖分・塩分が多く、炭水化物(レンコン・きんとん・ゆり根等)や蛋白源(エビ・伊達巻・蒲鉾等)に偏り、野菜が少ないのが特徴です。お節料理は少量ずつとり、不足しがちな野菜はお浸しや鍋物で摂取するようにしましょう。



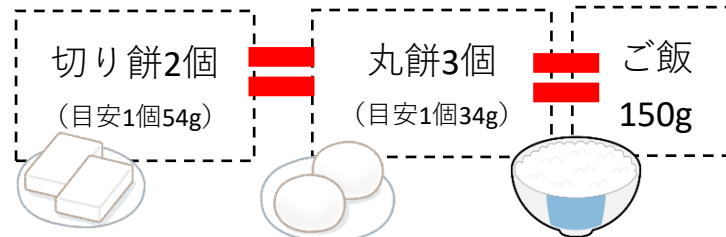
炭水化物が多いお節 タンパク質が多いお節 野菜のお節

またお節料理をお重から取り分けながらいただくと、1人分の量が不明瞭になってつい食べすぎになってしまいます。盛りつけは1人分ずつ華やかに！盛りつけの工夫で食べ過ぎを防止出来ます。

お餅の食べ過ぎ注意

お餅はご飯と比べて、消化されやすく血糖値が急激に上がりやすいのが特徴です。また消化されやすいので、沢山食べてしまいます。適正量を把握して食べ過ぎに気を付けましょう。

約240kcalの量の目安



お正月は3食の区切りなく食べ続けがちです。食事が終わると食卓を片付け、散歩や初詣に出掛けるのはいかがでしょうか。食事・運動に気を付けて楽しい年末年始をお過ごしください。