

年末年始の食生活ポイント



年末年始はクリスマスやお正月などのイベントが多く、食生活が乱れやすくなります。
食事のポイントをしっかりと理解し、楽しい年末年始を送りましょう。

↑過去のリーフレットは
こちらからご覧になれます

カロリー・塩分の摂り過ぎに注意！

カロリーや塩分量の多い食品を摂る機会が多くなる時期です。
全てを制限するのではなく、どれか一つでも工夫できるとよいですね



①醤油やソースを追加しない

味の付いているものには、追加の醤油やソースを付けない。
醤油はスプレータイプだと付け過ぎ防止になります。

②蕎麦の汁は飲まない

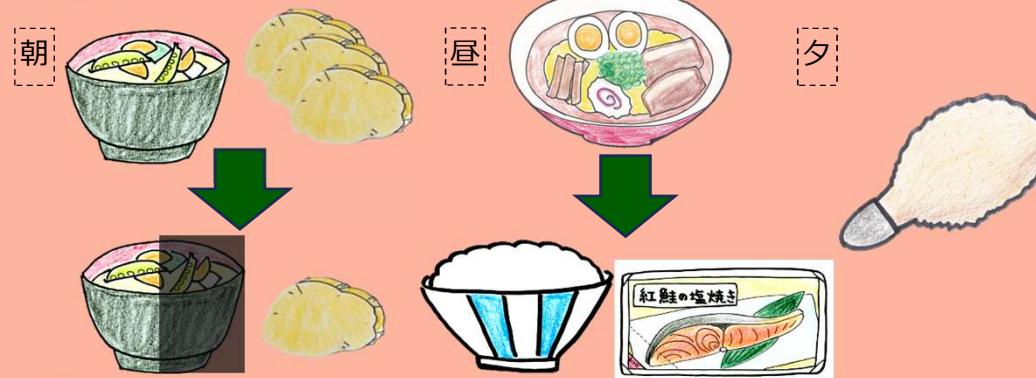


③うま味を利用する

塩分無添加の出汁の素や、出汁パックなどは手軽に使ってオススメ。

④前後の食事で調整する

1食単位ではなく前後の食事で調整すると、イベントごとも楽しめますよ。



夕食はフライドチキンだから、
朝と昼は塩分と油ものを控えめに…

野菜を積極的に摂りましょう！

主食や主菜に偏った食事となり、野菜不足になりやすいです。
まずは1食からでも意識的に摂ってみましょう。

①加熱をして力サを減らす

②冷凍野菜やカット野菜を活用して調理時間を短縮

③トマトやキュウリなど、そのままでも食べられる野菜を付け合わせに



生活リズムを崩さない！

食事量が多くなりやすい時期です。
3食食べ、基本的な食生活を維持するよう、心がけましょう。

①よく噛んで食べ過ぎ防止に。



目標は1口30回！

②間食を摂り過ぎない。



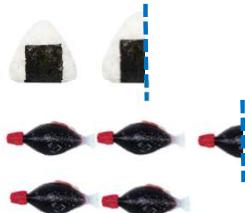
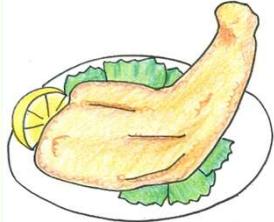
目安は
200kcal

※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

年末年始のカロリー・塩分表

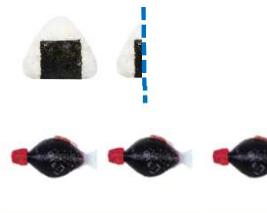
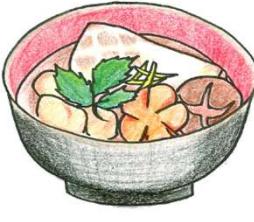
フライドチキン

1本あたり
エネルギー 237kcal
塩分 1.7g



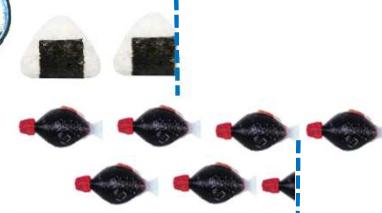
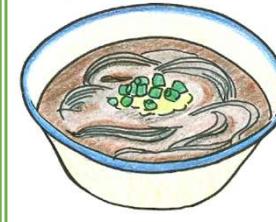
お雑煮

1杯あたり(約200g)
エネルギー 200kcal
塩分 2.2g



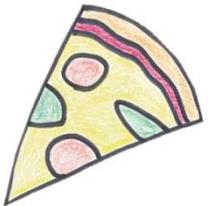
年越しそば

1杯あたり(麺180g+つゆ)
エネルギー 311kcal
塩分 4.3g



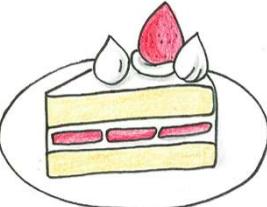
ピザ

1切れあたり
エネルギー 251kcal
塩分 1.4g



ショートケーキ

1切れあたり 100g
エネルギー 348kcal
塩分 0.2g



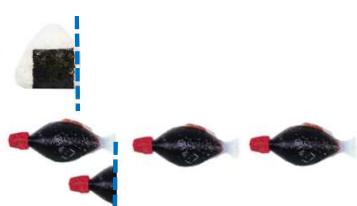
かまぼこ

2切れ当たり
エネルギー 23kcal
塩分 0.6g



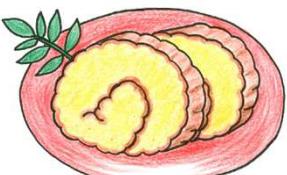
いわし(鮭)

100gあたり
エネルギー 153kcal
塩分 2.4g



伊達巻

2切れ当たり(約50g)
エネルギー 98kcal
塩分 0.5g



= カロリー 160kcal

= 塩分0.7g

野菜を意識して、献立に取り入れ
ましょう！
バランスよく食べ、量や調理の仕
方を工夫して、冬のイベントを樂
しみましょう！