



# 年末年始の食生活

2021年12月号

## 栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



年末年始は、クリスマスやお正月など楽しい行事が続いて、普段より食べる量やお酒を飲む機会が増える時期です。また、運動不足にもなりやすいので、体重が一気に増加しやすいです。そこで、食生活について注意するポイントを紹介します！

### 注意するポイント



#### アルコール

アルコールの1日の飲酒目安は、お酒の種類毎では、ビールなら中瓶1本、日本酒は1合、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯ほどです。つい飲みすぎてしまうお酒。アルコールには食欲を高める作用もあり、食べすぎの原因にもなるので気を付けましょう。



## おせち料理

おせち料理は保存が効くように塩や砂糖をたくさん使った料理が多いです。また、里芋やくわいなどは炭水化物が多く含まれます。普段、血圧や血糖、中性脂肪が高い人は特に食べる量に気を付けましょう。



## おもち

切り餅 1 個(50 g)のカロリーは 120kcal。ご飯 1 杯(150g)のカロリーは 240kcal。つまり、餅 2 個とご飯 1 杯のカロリーは同じです。餅は 2 個までにとどめておきましょう。野菜をたくさん使ったお雑煮と一緒に食べれば、食物繊維も摂れて、血糖値の上昇も抑えられます。

また、この時期に餅を久しぶりに食べる事が多く、喉に詰める事故が発生しやすいです。小さく切ったり、ゆっくりよく噛んでから飲み込みましょう。



## みかん

つい美味しく感じるこたつにみかん。果物には食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富ですが、果糖が多く含まれているので食べ過ぎると肥満の原因や高血糖をきたします。1 日 1~2 個までと決めておきましょう。

不規則な食事が続かないように、普段の食事時間や回数と大きく変えないように意識することが大切です。だらだら食べ続けないようにしましょう。以上のことに注意しながら家族や大切な人との時間を楽しんでください。

参考「消費者庁：年末年始、餅による窒息事故に御注意ください!」

「日本生活習慣病予防協会：年末年始は体重増加に注意」

『法円坂メディカル 管理栄養士 松田・藤垣』