

# ～栄養だより～

Vol.43 (2023年12月号)

【今月のテーマ】

## 年末年始の食べ過ぎに注意！

年の瀬を迎え、今年も残すところあとわずかになりました。

年末年始は様々なイベントとともに、普段とは異なるお食事をされる方が多いのではないのでしょうか。「つい食べ過ぎてしまった…」という経験はございませんか？

そこで今回のテーマは「年末年始の食べ過ぎに注意！」です♪



まずは今年の年末年始を振り返ってみましょう♪

～当てはまる項目に☑をつけてください～

- 食事の時間がいつもより不規則になってしまった。
- 1日2食の日や1日4食以上の日があった。
- 夜遅くに食事をする事があった。
- いつもよりお酒を飲む機会が多かった。
- ～ながら食べ、～ながら飲みをする事が多かった。
- 食べてすぐに横になってしまう事が多かった。
- ご飯やお餅等の炭水化物をとる頻度が多かった。
- 誰と何を食べたか覚えていない。
- 体重が増えた。または、体重を計っていない。
- 年明けの血液検査で先生から数値を指摘された。
- ストレッチや運動をしなかった。



当てはまる数が多い程、年末年始のお食事で体重が増加している可能性が…！

また、お正月のおせち料理の食べ過ぎは体重増加だけでなく塩分過多になりがち。

ちょっとした工夫で食事を意識し、健やかな年末年始を迎えましょう♪

## 年末年始のお食事で気を付けるポイント

☑ お餅はいつものご飯に置き換え、野菜と一緒にとりましょう。

切り餅 2個(50g×2個) = ご飯 1杯(150g)

★お餅のオススメ食べ方★

たっぶりの野菜が入ったお雑煮に

加えて○食物繊維が血糖値の

上昇を緩やかにしてくれます♪



お餅は少ない量で

ご飯と同じカロリー！



☑ 食事の時間を決め、夜遅くの食事は控えましょう。

お正月は、テレビを見ながら食べ続けたりお腹がいっぱいでもお酒を飲みつづけたりしてしまいませんか？食べ過ぎに繋がる前に、食べる量や時間は決めておきましょう！また夜間は脂肪が蓄積しやすいので就寝 2～3 時間前の飲食は控えた方が○

☑ 野菜、たんぱく質、炭水化物の順に食べましょう。(たんぱく質が最初でも OK ♪)

野菜、スープ

お魚、お肉

ご飯、お餅



炭水化物を最後に  
とるのがポイント！

食物繊維豊富な野菜やきのこ類を先にとると満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止に♪

☑ おやつ、果物は食事のすぐ後にとりましょう。

15時のおやつ等、食事から時間の経った間食は血糖値が乱れる原因に…！

間食をとる場合は食直後のデザートとして食べるようにしましょう♪

### 栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも  
店舗スタッフが管理栄養士と  
WEB でつなぎ直接栄養相談が  
可能です！

お近くのスタッフまで  
お声がけください♪