

年末年始の食事



年末年始はクリスマスや忘年会、新年会などイベントが多く、食生活が乱れたり、つい食べ過ぎてしまったりする方も多いのではないのでしょうか。



今回は、年末年始のような普段とは異なる食事の際の注意点を紹介します。

注意するポイント

● バランスのよい食事を心掛ける

外食、惣菜などを購入し家で食べる中食の機会が増えませんか？

そばなどの麺類だけ、肉や魚などの主菜だけになりがちです。そのため毎食、主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵）・副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえて食事のバランスを整えましょう。



● 野菜を意識的に食べる

外食の際は野菜の和え物や酢の物といったメニューも選びましょう。

また、年越しそばには野菜の具を追加。正月のおせちは肉や魚などの加工品が多く、野菜が不足しがちなためなますやサラダなども食べるようにしましょう。



● 時間を決めて食べる

家で過ごす時間が長くなり、食事以外の時間もだらだらとおやつなどを食べていませんか？食べる量が増え、体重の増加にもつながります。メリハリをつけて食事を取りましょう。



● 節度ある適度な飲酒

厚生労働省が推進する国民の健康づくり運動である「健康日本 21」では節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコール約 20g 程度とされています。適量を守りましょう。



純アルコール 20g の目安

種類	ビール 	チューハイ 	ワイン 	日本酒 
アルコール度数	5%	7%	12%	15%
量	500ml	350ml	200ml	180ml

年末年始はこのように注意し、普段過ごせない人たちと楽しい時間を過ごしましょう。



本日の レシピ 大根のおかか和え

簡単にできる和え物です。中食で野菜が少ないときに作って、食事のバランスを整えるのはいかがでしょうか。

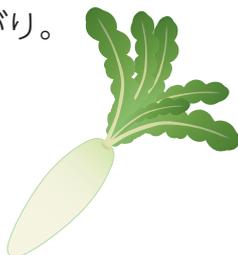
材料(2人分)

大根	180g
塩	1g
かつお節	2g
ぽん酢しょうゆ	5g (小さじ1弱)



作り方

- 1 大根の皮をむき、千切りにする。
- 2 をボウルに入れ、塩をまんべんなくふり入れ、さっと混ぜる。
- 3 30分置き、水気を絞ってかつお節をかける。
- 4 ぽん酢しょうゆを加え、和えると出来上がり。



栄養量(1人分)

エネルギー：20kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：4.2g

冬が旬の大根を使ったシャキシャキとした食感を楽しめる1品です。
大根は先端の方に辛味成分のひとつであるイソチオシアネートを豊富に含みます。
そのため葉に近い部分を使うのがおすすめです。

