

# 年末年始のお食事調節術

年末年始は忘年会や新年会が重なり、外食する機会や家庭内でもご馳走を食べることが多くなる時期です。ついつい食べすぎ、飲みすぎいませんか？多くの人に会い、楽しく美味しく食べることはとても良いことです。その中で少し偏りがちな食事と量に気をつけてみてください。

## 外食をする前後での食事の工夫

外食で  
食べたもの

外食をすると食事が偏り、カロリーや塩分のとりすぎ、野菜不足になることが多いです。外食をする前後での食事を工夫して、1日の中でバランスをとりましょう。

### 単品メニュー

(ピザ・ハンバーガー・炒飯 等)



野菜やきのこ、海藻類などが不足しがちです。

### 揚げ物

(天ぷら・フライ・唐揚げ 等)



油は少量でも高カロリーな食材です。

### 丼物

(うな丼・親子丼・天丼 等)



ご飯を食べ過ぎてしまいがちです。

### 麺類

(そば・うどん・ラーメン 等)



塩分のとりすぎになりがちです。

前後での  
食事の工夫

サラダや野菜炒め等を取り入れ、1日の中で350gを目標にしっかり野菜を食べましょう。

他の食事では焼く、煮る、蒸すなどの油の使用量が少ない調理法にしましょう。

主食の量を減らして調節しましょう。

塩分の多い加工品に注意したり、調味料を工夫して減塩をこころがけましょう。

## 家庭での年末年始の食事の注意点

### 年越しそば



トッピングによってもカロリーや塩分量が大きく変わります。汁の塩分にも気をつけましょう。

カロリーが高いもの→天ぷら・天かす・味つきのあげ など  
塩分が多いもの→かまぼこ・なると・味つきのあげ など  
ねぎ・とろろ・山菜など野菜中心のトッピングで、汁は残しましょう！

### おせち



保存性を高めるために砂糖や塩が多く使われているので、カロリーが高く味付けも濃いです。

カロリーが高いもの→黒豆・伊達巻き・栗きんとん など  
塩分が多いもの→数の子・こぶ巻き・かまぼこ・田作り など  
手作りしてみましょ！自分で作れば、砂糖や塩の量を調節できます。

### お餅



お雑煮に入っているお餅にも注意が必要です。

お餅 1個(50g) 約120Kcal  
ご飯 1杯(140g) 約230Kcal  
お餅2個とご飯1杯のカロリーはほとんど同じです。  
→お餅は2個までを目安に食べましょう。

現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「おせち料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 令和元年12月10日(火)、12日(木)、20日(金)

9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 1200円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ12月1日号に掲載

## 七草風卵がゆ



### 材料(2人分)

ごはん	180g	大根	20g
水	250cc	ほうれん草	20g
昆布茶	小さじ1/2	水菜	15g
		たまご	1個

### 作り方

- ① 大根は5mm角に、ほうれん草と水菜は細かく切っておく。
- ② 鍋にごはん・水・大根を入れて中火にかける。軽く混ぜてごはんをほぐす。
- ③ 沸騰したら昆布茶・ほうれん草・水菜を加える。
- ④ 葉の緑が鮮やかになったら、溶き卵を回しいれて火をとめる。
- ⑤ ふたをして15分ほどむらす。

ごはんから炊くのですぐに出来て簡単です！昆布茶を使うことが、旨味のポイントです。

### 1人分の栄養価

195kcal / たんぱく質 5.8g / 脂質 2.9g  
炭水化物 35.0g / 塩分 0.6g

### ○豆知識○

七草粥は、“人日の節句”の1月7日に食べる習慣があります。冬の厳しさを越え雪の下でたくましく育っている七草の英気をいただき、無病息災を願う意味が込められています。現代では、お正月のごちそうで疲れた胃を休めるためにも食べます。年明け頃には七草セットがスーパーなどで売られるので、実際の七草(せり・なずな・すずな・すずしろ・ほとけのざ・ごぎょう・はこべら)でも作ってみましょう。

## 鶏肉の松風焼き



### 材料(2人分) \* 2~3倍量が作りやすい

鶏ミンチ	90g	A	片栗粉	大さじ1
白ゴマ	小さじ1		溶き卵	1/4個
黒ゴマ	小さじ1		味噌	大さじ1/2
			砂糖	小さじ1
			酒	小さじ1

### 作り方

- ① 鶏ミンチにAを加えて、よく練り混ぜる
- ② クッキングシートを敷いた天板に、①を2cm程の厚さを目安に四角く伸ばす。
- ③ 白ゴマと黒ゴマを上にはらす。
- ④ 170℃のオーブンで10分程度、中に火が通るまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

混ぜて焼くだけなので簡単で、おせちの中でもヘルシーなメニューです。ケシの実の代わりに、手に入れやすいごまを使います。

### 1人分の栄養価

142kcal / たんぱく質 9.8g / 脂質 7.9g  
炭水化物 6.8g / 塩分 0.7g

### ○豆知識○

おせちに使われることもあります。表はケシの実などで飾りますが、裏には何もありません。“裏が無い”ことから、“隠し事が無く正直な生き方ができるように”との意味があるようです。末広がりの意味がある羽子板の形に切って入っていることが多いです。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

\*バックナンバーは伊勢市のHPを [検索](#)

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435