

忘年会・旅行での食事の注意点

〈忘年会での食事〉

【お酒を飲む時の注意点】

飲みすぎは万病のもと！

- お酒の種類よりも量を考え、適量を守って飲みましょう。
- お酒は食欲増進効果がある為、お酒の飲みすぎは食べすぎにつながります。
- お酒は食事の代わりにはなりません。お酒を飲む時も主食、主菜、副菜の揃った食事をしっかり食べるようにしましょう。
- 日常の食事と比べ、時間が長くなるので注意しましょう。

【つまみの選び方】

つまみは高エネルギーなもの(揚げ物や炒め物、マヨネーズを使った料理など)は避ける。

- から揚げ⇒焼き鳥
- 魚のフライ⇒刺身
- フライドポテト⇒煮物
- ポテトサラダ⇒生野菜のサラダ

【1日のアルコール適正量】

種類	量
ビール	400ml(小ビン1本と少し)
日本酒	150ml(1合弱)
焼酎	100ml(半合)
ワイン	200ml(ワイングラス2杯弱)
ウイスキー	60ml(ダブル1杯)

〈旅行での食事〉



**全部で
1167 カロリー**

和食だから低エネルギーだと思いがちですが、品数が多い会席料理は全部食べてしまうと高エネルギーです。

【旅行先での食事のポイント】

- 旅行中のサービスエリアや道の駅などでの間食は控えましょう。
- 食事量が多くなる時は前後の食事を控えめにし、1日の摂取エネルギーを調節しましょう。
- バイキング形式の食事では主食、主菜、副菜のバランスを考えて選ぶようにしましょう。

りんごゼリー

〈材料 2人分〉

・りんご	半分
●水	大さじ1と1/2
●パルスイート	大さじ2と1/2
●レモン汁	大さじ1/2
・水	大さじ1と1/2
・粉ゼラチン	5g
◎水	150ml

〈作り方〉

- ①りんごは皮をむいて芯を取る。半分はすりおろし、残りは5mm角に切る。
- ②水大さじ1と1/2に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ③耐熱容器に●の材料を入れて混ぜる。ふんわりとラップをし、電子レンジで5、6分程度加熱する。
- ④②を湯せんにかけて溶かす。
- ⑤③に④と◎の水を加えてよく混ぜる。
- ⑥器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 50kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.1g 塩分相当量 0g



和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 368kcal たんぱく質 13.3g
脂質 8.6g 塩分相当量 2.6g

洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 306kcal たんぱく質 13.1g
脂質 10.4g 塩分相当量 3.2g

★今月のメニューのポイント★

りんごにはポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールは強い抗酸化作用を有し、脂質の酸化を防いだり脂質の吸収を抑えるので、血流を改善する効果やコレステロール値を改善する効果があるとされています。ポリフェノールは皮の部分に多く、果肉部分の4倍も多く含まれているので、りんごを食べるときはよく洗って皮をむかずに食べると効果的です。



鶏の南蛮漬けは鶏むね肉の皮を取り除いて使用しています。鶏肉は皮を取ることによってエネルギー量を約半分にすることができます。鶏肉は皮を取ればどの部位も比較的lowエネルギー高たんぱくですので、皮を取って上手く利用しましょう。

【主食】 ごはん

【主菜】 鶏の南蛮漬け

【副菜】 小松菜としらたきの辛子酢味噌がけ、ピーマンとにんじんのきんぴら、茶碗蒸し

【デザート】 柿

栄養価(1食あたり) エネルギー634kcal たんぱく質 29.5g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.9g

【主菜】 鶏の南蛮漬け

材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 160g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ピーマン 1個
- ・にんじん 30g
- ・玉ねぎ 40g
- ・だし汁 50ml
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・唐辛子(輪切り) 少々

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り、端から細切りにする。にんじんは細切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、酢、しょうゆ、砂糖、唐辛子を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら①を加え、具材がしんなりしたら火を止める。
- ③鶏むね肉は皮を取って1人分に切り分け、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、③を両面焼く。中まで火が通りにくい時はフライパンで両面に焼き色をつけてからオーブンに入れ200度7~10分焼く。
- ⑤容器に④をいれ、上から②をかけて2時間程度漬け込む。
- ⑥皿にサラダ菜をひき、⑤から鶏肉を取り出して削ぎ切りにして盛り付ける。残った具材と汁を上からかける。

【副菜】 小松菜としらたきの辛子酢味噌がけ

材料(2人分)

- ・小松菜 80g
- ・しらたき 40g
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1強
- ・みそ 小さじ1
- ・からし 小さじ1/3

作り方

- ①小松菜は茹でて水にとり、よく水気を絞って4cmの長さに切る。白滝は食べやすい長さに切って茹でる。
- ②酢、砂糖、みそ、からしを混ぜ合わせておく。
- ③小松菜としらたきを混ぜ合わせ、器に盛り付けて②をかける。

【副菜】 ピーマンとにんじんのきんぴら

材料(2人分)

- ・ピーマン 2個
- ・にんじん 80g
- ・ごま油 小さじ1
- ・唐辛子 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・だし汁 40ml
- ・いりごま 少々

作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り、端から細切りにする。にんじんはピーマンの大きさに合わせて細切りにする。
- ②鍋にごま油をひいて火にかけ、①のピーマンとにんじんを炒める。しょうゆ、みりん、だし汁を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ③器に②を盛り付け、いりごまを散らす。