

# 新年の始まり！～生活リズムを整えよう～



## 【お正月に生活リズムが崩れる原因は？】

- ①普段とは違う特別な食事(忘年会や新年会、おせちなど)が増え、食事の内容に偏りが出て食事のバランスが悪くなる。
- ②夜更かしをしたりダラダラ過ごしたりすることが多くなり体内時計が乱れる。

## 年末・年始で崩れた生活リズムは早めに直しましょう！

### ●日光を浴びて体内時計を戻しましょう！

家にこもってばかりだと体内時計が狂ってしまいます。

1日1度は日中に外に出て太陽の光を浴びるようにしましょう。

### ●睡眠時間を整えましょう！

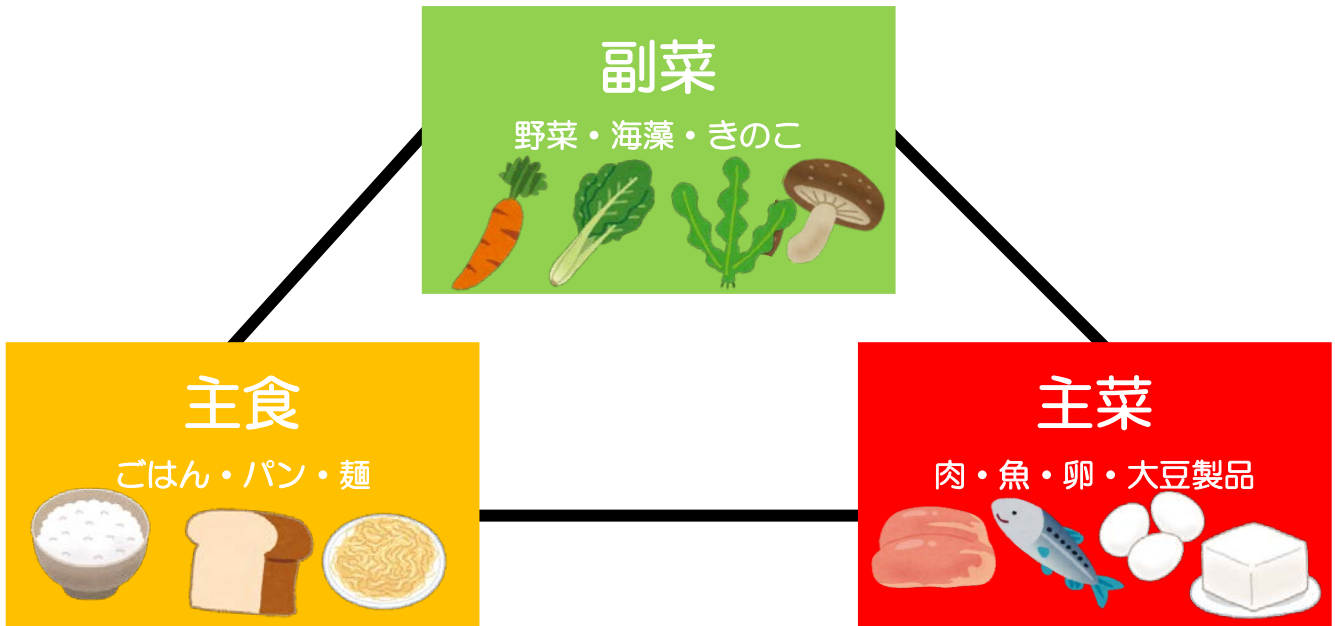
夜更かしをしたり、起床時間が遅くなったりと生活リズムが崩れやすくなります。

早寝早起きを心がけましょう。

### ●バランスの良い食事を！

おせちや飲み会での食事は食べる量が増え、主食や主菜に偏りがちです。

食事のバランスを考えて主食・主菜・副菜が揃った食事にしましょう。



### ●食事の回数、時間を適正に！

年末年始はだらだらと長い時間食べることや、ながら食べが多くなり食事が不規則になりがちです。1日3食を決まった時間に食べるようにしましょう。

### 残ったおせち・餅の食べ方に注意！

- ・残り物を食べる時は主食・主菜・副菜を考え、足りないものがあるときはそれだけで済まそうとせず、足りないところを補えるように1品プラスしましょう。
- ・餅は糖質の多い食品です。余っているからと食事の間食で食べることは控え、食事の主食として食べるようにしましょう。

## 紅白なます

〈材料 2人分〉

|       |      |
|-------|------|
| ・だいこん | 100g |
| ・にんじん | 30g  |
| ・塩    | 少々   |
| ・酢    | 大さじ1 |
| ・砂糖   | 小さじ2 |
| ・ゆずの皮 | 少々   |

〈作り方〉

- ①大根とにんじんは皮をむいて 5cm の長さの千切りにする。ゆずの皮は細切りにする。
- ②①の大根とにんじんに塩を振ってしばらく置く。
- ③鍋に酢、砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて粗熱を取る。
- ④②の水気をよく絞ってボウルにいれ、③を加えて和える。
- ⑤器に④を盛り付け、上にゆずの皮を添える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 24kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.3g

【主食】赤飯

【主菜】出し巻き卵

かまぼこ

かずのこ

【副菜】紅白なます

ほうれん草のおひたし

【汁物】澄まし汁

【デザート】みかん



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 397kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.8g 塩分相当量 3.3g

### ★今月のメニューのポイント★

お正月に食べるおせち料理にはそれぞれ縁起の良いいわれがあります。

- ・かまぼこ…半円形は日の出を表し、紅はめでたさと喜び、白は神聖を表している
- ・数の子…子宝に恵まれるように
- ・黒豆…まめに働き、まめに暮らせるように
- ・田作り…イワシが畑の肥料だったことから『田作り』と呼ばれ、豊作を願う

また、「新年に台所を騒がせてはならない」ということから、おせちは三が日の間は火を使わずに食べられるよう作られている保存食です。砂糖がたくさん使われているものや塩分が多いものがほとんどですので食べる量には注意しましょう。

- 【主食】 赤飯  
 【主菜】 さわらの幽庵焼き  
 出し巻き卵  
 かまぼこ  
 数の子  
 【副菜】 紅白まなす  
 ほうれん草のおひたし  
 【汁物】 澄まし汁  
 【デザート】 みかん



栄養価(1食あたり) エネルギー651kcal たんぱく質 36.8g 脂質 15.8g 食塩相当量 3.9g

【主菜】 さわらの幽庵焼き

材料(2人分)

- ・さわら 2切れ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・ゆず 輪切り2枚程度

作り方

- ①さわらはキッチンペーパーで水気をふき取り、皮目に×印に切り込みを入れる。
- ②ゆずを輪切りにする。
- ③ボウルにしょうゆ、みりん、酒を入れて混ぜ合わせ、①を漬け込み、②を加える。
- ④1時間程度漬け込んだら取り出し、水気をふき取って焼く。

【副菜】 紅白まなす

材料(2人分)

- ・大根 100g
- ・にんじん 30g
- ・塩 少々
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・ゆずの皮 少々

作り方

- ①大根とにんじんは皮をむいて5cmの長さの千切りにする。ゆずの皮は細切りにする。
- ②①の大根とにんじんに塩を振ってしばらく置く。
- ③鍋に酢、砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて粗熱を取る。
- ④②の水気をよく絞ってボウルにいれ、③を加えて和える。
- ⑤器に④を盛り付け、上にゆずの皮を添える。

★今月のメニューのポイント★

お正月に食べるおせち料理にはそれぞれ縁起の良いいわれがあります。

- ・かまぼこ…半円形は日の出を表し、紅はめでたさと喜び、白は神聖を表している
- ・数の子…子宝に恵まれる
- ・さわらの幽庵焼き…成長と共に名前が変わる出世魚であることから出世にあやかる

また、「新年に台所を騒がせてはならない」ということから、おせちは三が日の間は火を使わずに食べられるよう作られている保存食です。砂糖が多く使われているものや塩分が多いものがほとんどですので食べる量には注意しましょう。