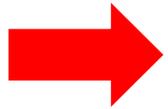




### ①食べすぎ飲みすぎに注意する 腹八分目を心がける！

会社の忘年会・新年会があったり、家族・親戚が集まったりと大勢で食事をする事が多くなる年末年始は普段より食べる量が多くなり、お酒を飲む機会も増える時期です。また、長い時間食事の席に座っていることが多くなり食べた量や飲んだ量が把握しにくくなってしまいます。



食べる量や飲む量は適正量を守るようにしましょう！

### ②食事のバランスを考えて食べる！

おせちやお餅などを食べる事が多くなる年末年始は主食や主菜に偏りやすく、副菜である野菜や海藻類が不足しがちです。過不足なく主食、主菜、副菜をバランスよく摂取するようにしましょう。



和え物や酢の物などの副菜をプラスしましょう！

### ③日ごろの生活リズムを崩さない！

就寝時間や起床時間が遅くなると生活リズムが崩れやすくなってしまいます。いつもの生活リズムを保ち、食事は1日3食摂取するようにしましょう。また、家にこもっていると体内時計が狂ってしまうので、1日1度は外に出て太陽の光を浴びるようにしましょう。



家の中にこもらず、体を動かしましょう！



### ④買いだめはしない！

食べ物が身近に置いてあるとつい手が伸びてしまい間食が増えてしまいます。できる限り必要な分を必要なときに買うようにし、お菓子の買い置きや果物の箱買いなどはしないようにしましょう。



必要なときに必要な分だけ！



## きのこの酒蒸し

### 〈材料 2人分〉

- ・しいたけ 20g
- ・えのき 40g
- ・しめじ 40g
- ・酒 小さじ4
- ・塩、こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々

### 〈作り方〉

- ①しいたけは石づきを切り落として食べやすい大きさに切る。えのきとしめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ②鍋に①を入れて弱火にかけ、すぐに酒を振りかけてひと混ぜし、蓋をして蒸し煮にする。
- ③しんなりとしたら塩、こしょうで味付けし、火を止める。
- ④器に盛り付け、パセリを散らす。

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー 21kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.2g 塩分相当量 0.4g

### 12月の朝食献立

和食： ごはん ベーコンエッグ きのこの酒蒸し ミネストローネ 果物の盛り合わせ  
 洋食： パン ベーコンエッグ きのこの酒蒸し ミネストローネ 果物の盛り合わせ

### 〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー393kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.8g 塩分相当量 2.3g  
 洋食：エネルギー346kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.1g 塩分相当量 3.3g

### 和食



### 洋食



### ★今月のメニューのポイント★

トマトの赤い色素であるリコピンは他のカロテノイド色素に比べてとても強い抗酸化作用があります。リコピンには善玉コレステロール(HDL)を増やし、悪玉コレステロール(LDL)を減らす効果があります。また、糖尿病や動脈硬化の予防・改善効果があるアディポネクチンというホルモンを増やす効果もあると言われています。

# 12月の夕食レシピ

日本でクリスマスにチキンが食べられるようになったのは1970年代からと言われています。今月のメニューのローストチキンは油を使わず、さらに皮を取り除くことでエネルギー量を抑えました。いろいろな調理方法がありますが、フライドチキンは油で揚げているので特に高エネルギーです。食べすぎに気をつけて楽しいクリスマスを過ごしましょう！

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 616kcal たんぱく質 43.8g  
脂質 13.9g 食塩相当量 3.2g



えびピラフ ローストチキン 温野菜添え きのこの酒蒸し  
キャベツと桜えびの和え物 果物の盛り合わせ

## 【主菜】ローストチキン

材料(2人分)

- 鶏もも肉 150g×2
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

付け合せ

- にんじん 70g
- ブロッコリー 70g
- ノンオイル ドレッシング 少々4

作り方

- ①オーブンを200度で予熱する。
- ②鶏もも肉は皮を取って表面をフォークで数回刺す。余分な脂身や筋は切り落とす。塩、こしょうで下味をつける。
- ③しょうゆ、みりん、おろしにんにく、鶏肉をビニール袋に入れてよくもみ、冷蔵庫で1～2時間漬け込む。
- ④オーブンで200度25分焼く。
- ⑤付け合せのにんじんは乱切り、ブロッコリーは小房にわけ、茹でる。
- ⑥皿に④と⑤を盛り付け、ノンオイルドレッシングを添える。

## 【副菜】キャベツと桜えびの和え物

材料(2人分)

- キャベツ 160g
- にんにく 2/3 かけ
- 桜えび 6g
- オリーブオイル 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2/3

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- ②にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、桜えびを加えて弱火で1分炒める。フライパンを火からおろし、少し冷ましたらしょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④器にキャベツを盛り付け、③をかける。食べる時に混ぜ合わせる。

