



年末年始の注意点



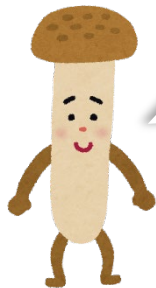
～年末年始の食事のポイント～

- 1日3食、いつもと同じ時間に食べる。だらだら食べない。
- 最初に食べる量を決めてから食べ始め、食べ過ぎないようにする。
- 不足しがちな副菜(野菜や海草)を意識して摂取する。
- お酒の飲みすぎに注意する。

*年越しそば

麺の量に注意！主食の食べすぎは血糖値の急上昇に繋がります。

ごはん 150g = そば 生麺 90g 乾麺 70g 茹で麺 180g



具には年末年始に不足しがちな
野菜・きのこ・海草を！



*おせち

おせち料理は元々保存食のため、砂糖や塩が多く使われています。
食べる量には注意しましょう。また、主菜が多くなり、副菜が不足しがちです。
野菜の煮物や酢の物、おひたしなども忘れずに食べるようにしましょう。

【おせちのエネルギー量】

伊達巻 2切れ	140kcal	煮しめ 100g	70kcal
黒豆 小鉢1杯 40g	140kcal	紅白なます 小鉢1杯 50g	25kcal
栗きんとん 40g	100kcal	かずのこ 3切れ	40kcal
田作り 20g	50kcal	かまぼこ 3切れ	40kcal
昆布巻き 3切れ 30g	60kcal	たたきごぼう 40g	40kcal

★伊達巻、黒豆、栗きんとん、田作りなどの甘いおせちに要注意！



*餅

切り餅 1個(50g) = ごはん 75g = 約 120kcal

焼き餅(砂糖醤油)、ぜんざい、きな粉餅、あんこ餅の砂糖に注意しましょう。

2019年1月11日(金)は鏡開きです。ぜんざいは砂糖がたくさん使われており、餅も入っているので糖質が多い食べ物です。たくさん食べたり、何日も続けて食べたりすると高血糖に繋がるので注意しましょう！



クリスマスリース風サラダ

〈材料 2人分〉

- ・フリルレタス 30g
- ・ベビーリーフ 20g
- ・ミニトマト 4個
- ・パプリカ 星型6つつ
- ・ドレッシング 適量

〈作り方〉

- ①フリルレタスは食べやすい大きさにちぎり、ベビーリーフと混ぜ合わせておく。
- ②ミニトマトはヘタをとって半分に切る。パプリカは星型に切り抜く。
- ③皿に①を円になるように盛り付ける。②を彩りよく添える。



たったこれだけでもいつものサラダが
クリスマスにぴったりのサラダになります！

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 23kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.4g

12月の朝食献立

ごはん又はパン、ベーコンエッグ、クリスマスリース風サラダ、ミネストローネ、果物
〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー380kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.6g 塩分相当量 2.2g

洋食：エネルギー333kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.9g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★ トマトの栄養

トマトの特徴的な栄養素『リコピン』はカロテンの一種で強い抗酸化作用があります。抗酸化作用とは老化や病気の原因となる活性酸素を除去してくれる作用です。

～トマトの吸収率をアップさせる食べ方～

- ・加熱する
- ・油と一緒に摂取する
- ・夜よりは朝に摂取する



12月の夕食レシピ

《ほうれん草の栄養》

ほうれん草は冬が旬の緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており非常に栄養価が高い野菜です。抗酸化作用の高いβカロテンや骨の健康を保つカルシウム、マグネシウム、貧血に効果的な鉄などを含みます。葉の色が濃く、鮮やかで厚みのあるものが栄養価が高く新鮮なものを選ぶポイントです。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 644kcal たんぱく質 33.6g
脂質 16.1g 食塩相当量 3.0g



サフランライス、チキンのトマト煮込み、きのこの酒蒸し
キャベツと桜えびの和え物、ほうれん草のポタージュ、果物

【主菜】チキンのトマト煮込み

材料(2人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 200g
- ・塩、こしょう 少々
- ・玉ねぎ 50g
- ・しめじ 50g
- ・にんにく 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1・1/2
- ★水 50ml
- ★トマト水煮缶 200g
- ★白ワイン 小さじ1
- ★コンソメ 小さじ1・1/3
- ★ウスターソース 小さじ1
- ★ケチャップ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1/2
- 付け合せ
- ・フリルレタス 20g
- ・ベビーリーフ 10g
- ・ミニトマト 3個
- ・パプリカ 星型 6個分

作り方

- ①鶏もも肉は皮をとって一口大に切り、塩・こしょうを少々振る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルをひいて火にかけ、鶏肉を焼く。焼き色がついたら玉ねぎとしめじを加えて炒める。
- ④全体に油がまわったら★の材料を加えて10分程度弱火で煮込む。
- ⑤フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。パプリカは星型に切り抜く。
- ⑥皿の向こう側にフリルレタスとベビーリーフを添えてミニトマトとパプリカを彩りよく盛り付ける。手前に④を盛り付ける。



【汁物】ほうれん草のポタージュ

材料(2人分)

- ・ほうれん草 60g
- ・玉ねぎ 60g
- ・バター 6g
- ・牛乳 160ml
- ・水 40ml
- ・コンソメ 小さじ1

作り方

- ①ほうれん草と玉ねぎは炒めやすいように適当な大きさに切る。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、ほうれん草と玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ミキサーに②と水を入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ④③を鍋に戻し、牛乳を少しずつ入れて混ぜ合わせる。コンソメも加える。
- ⑤火にかけ、弱火で沸騰しないように温める。