

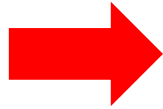


年末年始の注意点



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こと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！



いちごヨーグルトムース

〈材料 5人分〉

- ・いちご 6個
- ・ヨーグルト(無糖) 125g
- ・パルスイート 13g
- ・粉ゼラチン 3g
- ・水 大さじ1

〈作り方〉

- ①水に粉ゼラチンを振りいれてふやかしておく。
いちごヘタを取っておく。
- ②ミキサーにいちごとヨーグルトを入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③ゼラチンをレンジで加熱し溶かす。(600w20秒程度)
- ④ボウルに②と③を入れて混ぜ合わせ、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 26kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.8g 塩分相当量 0g

12月の朝食献立

和食：ごはん ベーコンエッグ クリスマスサラダ ミネストローネ いちごヨーグルトムース
洋食：パン ベーコンエッグ クリスマスサラダ ミネストローネ いちごヨーグルトムース

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー386kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 塩分相当量 3.2g
洋食：エネルギー339kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.4g 塩分相当量 2.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

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

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

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 609kcal たんぱく質 29.9g
脂質 15.4g 食塩相当量 3.0g



ごはん タラのピカタ ほうれん草とコーンのソテー
きのこの酒蒸し ミネストローネ フルーツ

【主菜】タラのピカタ

材料(2人分)

- ・タラの切り身 90g×2
- ・薄力粉 適量
- ・塩、コショウ 少々
- ・卵 1個
- ・パセリ 少々
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・レモン 適量

付け合せ

レタス、ベビーリーフ、
トマト、パプリカなど

作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切る。水気をふき取り、塩コショウを振る。薄く小麦粉をまぶす。
- ②卵にパセリを入れてかき混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて火にかける。フライパンが温まったら卵液を付けたタラを焼く。
- ④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。レモンはスライスする。
- ⑤手前にタラのピカタを盛りつける。空いたところにレタス、トマト、ベビーリーフを盛りつけ、レモンとケチャップを添える。

【副菜】ほうれん草とコーンのソテー

材料(2人分)

- ・ほうれん草 120g
- ・コーン 30g
- ・ベーコン 20g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々

作り方

- ①ほうれん草は4cm程度の長さに切る。コーンは水気を切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、ほうれん草を炒める。
- ③コーンを加え、塩、コショウで味を調える。