

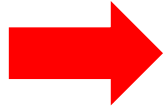


年末年始の注意点



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！

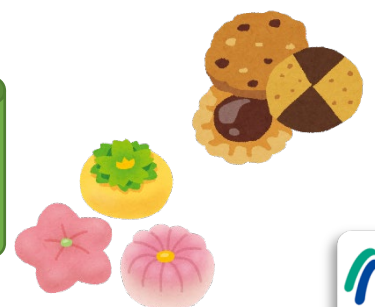


④買いだめはしない！

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！



いちごムース

〈材料 5人分〉

・いちご	125g
・ヨーグルト(無糖)	125g
・パルスイート	12g
・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。
- 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。
- ③①でふやかした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 サラダ ミネストローネ いちごムース
 洋食： パン ベーコンエッグ サラダ ミネストローネ いちごムース

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー366kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.2g 塩分相当量 1.8g
 洋食：エネルギー387kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g 塩分相当量 2.6g

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とも言われています。

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あ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 647kcal たんぱく質 36.4g
脂質 17.7g 食塩相当量 3.0g



- ・チキンソテー きのこソースがけ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・きのこの酒蒸し
- ・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(皮なし) 240g
- ・塩、こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1

(豆乳ソース)

- ・しめじ 30g
- ・マッシュルーム 30g
- ・玉ねぎ 60g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豆乳 140ml
- ・コンソメ 3g
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 2g

作り方

- ・豆乳ソース

- ①しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
マッシュルームと玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、①をいためる。
- ③しんなりとしたら豆乳、コンソメを加える。
塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ・チキンソテー
- ①鶏もも肉の余分な脂身と皮を取り除く。
軽く塩、コショウを振る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、皮がついていた方を下にして焼いていく。強めの中火で5分こんがりとし、焼き色がつくまで焼く。
- ③裏返して大さじ1の水を入れて少し火を弱め、3～4分焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。付け合せを添え、ソースをかける。