

❀ 栄養課だよ！ ❀

令和3年12月発行

今回のテーマは

年未年始に太らない食べ方

についてです！

2021年
Vol.65



年未年始は、忘年会、お正月、新年会と会食の機会が増え、自然に食べる量も多くなり、体重が増加しやすい時期です。さらに、寒さのため運動量が減ったり、体が冷えて代謝が悪くなることも体重増加（正月太り）に拍車をかけてしまいます。そこで今回は美味しく食べて、体重をキープする食べ方をご紹介します。

正月太りの原因

① 食べ過ぎ

食べる量が増え、会食や外食で普段より高エネルギー食になる。

② 冷え過ぎ

体が冷えて代謝が悪くなり、

③ 動かなすぎ

寒さのために運動量が減って、エネルギーを消費できない。

太らない食べ方のポイント

POINT 夕食より昼食をメインに

食事は代謝が高まる10時～14時までの昼食に比重を置くようにしましょう。食べ過ぎても夕食で調整できるのも大きな利点です。

POINT 夕食は21時までにすませる

21時以降になると体脂肪が合成されやすくなります。夕食時は肉や油の代謝が落ちる為、昼に食べるよりも体脂肪が合成されやすくなります。21時以降に飲食をする時は、肉より魚や豆類、野菜を意識して摂取すると良いでしょう。

POINT 精製度の低い主食を選ぶ

食事の量は腹八分目が理想です。主食を抜く方がいますが、たんぱく質と脂質の量が増えて、栄養のバランスが悪くなり、かえって太りやすくなることもあるので、ある程度の量はキープしましょう。主食は、玄米、分搗き米、全粒粉など精製度の低いものや、雑穀米やライ麦パンなど色のついたものを摂り入れましょう。食物繊維が多い為、同じ量でも満足感が得られ、ビタミンB群が多い為、脂質や糖質がエネルギーに変換しやすいです。

POINT よく噛んで食べる

おかずは咀嚼を必要とする食べ応えのあるものや、食物繊維の多い野菜を中心にするとう満足感が得られるので、よく噛んで食べることも意識しましょう。食物繊維が多く、善玉コレステロールを下げる働きのある豆類やきのこ類、海藻類などを先に食べると良いでしょう。

POINT 冷えを解消する

首まわり、足首、手首、お腹を温めましょう。入浴はシャワーだけですませず、湯船につかりましょう。体が温まる、鍋、スープ類、生姜や根菜類を使った料理などを摂りましょう。



POINT 軽い運動をする

寒い時期は活動量が減りやすくなるのでウォーキングなどの有酸素運動を摂り入れましょう。室内でできるストレッチやラジオ体操などもおすすめです。

POINT 食べ過ぎたら48時間以内に調整する

食べ過ぎてもすぐに脂肪になるわけではなく、48時間以内に調整すれば脂肪が合成されるのを防ぐことが出来るとされています。次の日の食事を軽くしたり、活動量を増やすなどして上手に調整していきましょう。

年越しそばを食べる5つの理由

- ◆そばは細く長く伸びることから、寿命を延ばし家運を伸ばしたいという願い
- ◆そばは切れやすく、1年の苦労や厄災をきれいなさっぱり切り捨てようとする説
- ◆そばは健康によい食べ物で、そばによって体内を清浄にして新年を迎えるという説
- ◆金銀細工師は飛び散った金銀の粉を集める時にそば粉を使う為、「金を集める」という縁起で食べられるようになった説
- ◆鎌倉時代、博多の承天寺にて、年末を越せない町人に「世直しそば」としてそば餅を振舞ったところ、町人たちに運が向いてきたので、それ以来食べる習慣が出来た

旬の食材おすすめレシピ～焼き大根～《1人分 100kcal 塩分0.9g》

材料(4人分)

- 大根 1/2本【役400g】
- 小ねぎ 2本
- ごま油 大さじ3
- 削り節 適量
- 粗挽き黒こしょう 適量
- しょうゆ 適量

作り方

1. 大根は2cm暑さに4枚に輪切りにする。それぞれ皮をむいて十文字に隠し包丁【隠し包丁はしっかりと1cmは入れる】を入れる。残りの大根はトッピング用にすりおろす。
2. 小ねぎは細く小口切りする。
3. フライパンにごま油を入れ輪切りの大根を並べ、ふたをして、弱火で4～5分焼く。
4. こんがり焼き色がついたら裏返し、さらに3～4分間かけて焼き色をつける。
5. 4を器に盛り、大根おろしと小ねぎをのせ、黒こしょうをふって、削り節をこんもりとのせる。しょうゆをかけていただく。

大根おろしは、初冬は粗めの「みぞれ」に、真冬は細かい「白雪」にすると、季節感ができますよ！！

当院の食事紹介

11月シェフの日



802Kcal

11月行事食中華弁当



920Kcal

11月パンの日



759Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡