

# 《バランス献立で年末年始を乗り切ろう！》

年末年始はクリスマスやお正月といったイベントが多く、生活リズムが乱れやすいです。家族や友人と過ごす時間が増え、ついつい食べすぎてしまう人もいないでしょうか。そこで今回は誘惑の多い年末年始を乗り切るための食生活についてご紹介します。

## バランスの良い食事とは？

皆さんは普段からバランスを意識した食事をされていますか？

バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜が揃った食事のことを言います。この3つが揃った食事をする事で偏りなく栄養素を摂ることが出来ます。

下記の献立例も参考にしつつ、年末年始もバランスを意識した食事を心掛けましょう。

**主食**：炭水化物の供給源で体のエネルギーになるもの

例) ご飯、パン、麺類、芋類

血糖値に大きく影響します。

白米や食パンのような白いものよりも玄米やライ麦パンといった茶色の食品は血糖値を上げにくいです。

**主菜**：主にたんぱく質や脂質の供給源で筋肉や血液になるもの

例) 肉、魚、卵、大豆、大豆製品

食後高血糖を抑える働きがあります。

また高齢の方は筋力が低下しやすいため積極的に食べましょう。

**副菜**：ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源で体の調子を整えるもの

例) 野菜、きのこ、海藻類

食後高血糖を抑える働きがあります。

3つの中で最も不足しやすいため、積極的に食べましょう。

1食あたり2品以上が目標です。



# 【1食約 500kcal に抑える食事の組み合わせ例】




## 1食約 500kcal のクリスマス献立例



 ローストビーフ 6枚 約 200kcal	 サラダ (ノンオイルドレッシング) 45kcal
 ロールパン 2個 約 190kcal	 野菜スープ 1杯 50kcal
 合計 485kcal	

クリスマスケーキを予め食べる事が分かっている場合は、他2食の主食量を半分にしましょう。また、低糖質のケーキを取り入れるのもお勧めです。

 一般的な ショートケーキ 335kcal/糖質 35g	糖質 85%カット →  Chateraise シャトレーゼ 糖質カットケーキ 252kcal/糖質 7.7g
--	--



## 1食約 500kcal のお正月献立例



### ～おせち料理編～

 紅白なます 一人前 39kcal	 筑前煮 小鉢 1人前 211kcal
 お雑煮 (餅 1個) 1人前 200kcal	 伊達巻 1切れ 59kcal
 合計 509kcal	

### ～お寿司編～

 お寿司 8貫 400kcal	 具沢山味噌汁 1杯 50kcal
 合計 450kcal	

### 【おせち料理のポイント】

#### ・餅は個数に注意

餅 1個 (54g) : 127kcal

ご飯茶碗 1杯 (120g) : 187kcal

→ 餅 2個でご飯 1.5杯分に相当!



**お餅は1食1個まで!**

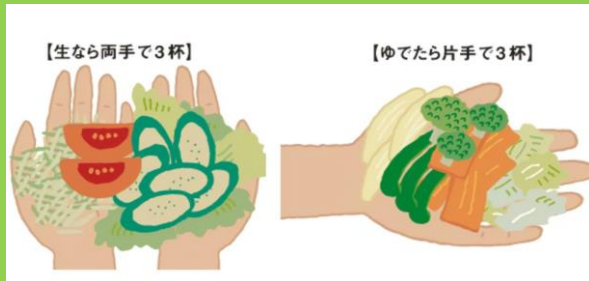
## 【年末年始もベジファースト！】

1日の野菜摂取目標量は、**350g以上**です。年末年始は特にご馳走が多く野菜が少なくなりがちです。野菜の摂取を意識した食事を心がけましょう。

また野菜はご飯などの主食の前に食べると血糖値の急激な上昇を抑える事が出来ます。

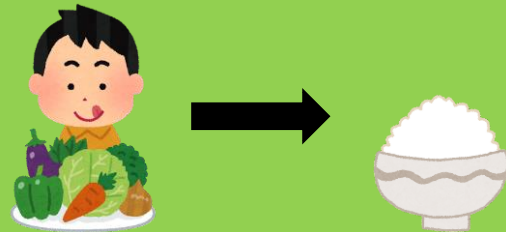
**ベジファースト**を意識しましょう。

### 1日当たりの野菜摂取目安量



生なら両手で**3杯** ゆでたら片手で**3杯**

### ベジファーストを心がけて



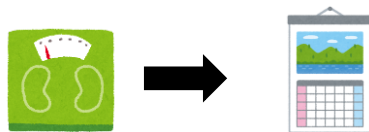
まずは野菜が多い**副菜**から！

## 【メリハリのある年末年始を！】

年末年始は家の中でダラダラしてしまうことが多くなりませんか？

以下のようなルールを自分の中で決め、メリハリのある年末年始を過ごしましょう。

### ① 毎日体重を測る



体重を毎日測ると数値の変動を意識するため食べすぎを防いだり、体を動かすきっかけになります。測った体重はカレンダーやスマホのアプリなどに記録すると振り返る事が出来ます。

### ② 活動時間を長くする



買い物や散歩などで外に出る習慣をつけましょう。外出が億劫な方でも家の中で歩き回ってみたり、座る時間よりも立つ時間を長くすると消費カロリーがアップします。掃除も体を動かすためカロリー消費に繋がります。年末の大掃除、今年は張り切ってみてはどうでしょうか？

### ③ 食事の時間は規則的に



年末年始の忙しさや日頃の疲れなどで朝寝坊し、朝食を食べられないという方が多いのではないのでしょうか。1回の食事回数が減ると、その後の食事でまとめ食い・ドカ食いの傾向になり、血糖値が上がりやすくなるので注意しましょう。食事時間や回数を普段と大きく変えることなく、なるべく同じリズムで過ごすよう心がけてください。