年末年始の過ごし方

vol.107　2023年 12月

クリスマス、忘年会、お正月に新年会！！
イベントが重なる年末年始。ついつい飲みすぎたり、食べ過ぎてしまうことも
年末年始の食事は 塩分やカロリーの高いものが多いため 注意が必要です

年末年始の食事の基本3原則

- カロリーと糖質を抑える
- 塩分を控える
- 食物繊維をしっかりとる

食べ過ぎた次の日にはお鍋を

年末年始を乗り切るための心得　7 箇条

チェック	項　目
	1日3食のリズムを崩さない
	食事はいつでも野菜から、よく噛んで食べる
	アルコールは、飲む量を決めておく
	腹８分目を心がける
	「主食」「主菜」「副菜」を意識する
	１日１回 外出する
	1日１回 体重を測り、体重増加を防止する

ケーキやデザートは食べようと思った半分の量で

アルコールの合間にお茶をのむ

食事よりも会話を楽しむ

揚げ物よりもグリルを選ぶ

先に野菜を多く食べる

購入時は 糖質、塩分控えめ おせちをセレクト

なますや煮物の野菜を最初にたべる

甘いおせちはデザートと心得る

お雑煮は 野菜たっぷり オモチ少なめで