

## 健康な体は食事から

### ～お正月を健康的に過ごしましょう！～

お正月は体重が増えたり、体調の変化が起こりやすくなったりする時期です。

何かと慌ただしい時期ですが、バランスの良い食事と運動でお正月を健康的に過ごしましょう。

#### 《お正月を健康的に乗り切るポイント》

##### ①旬の食材を取り入れながらバランスの良い食事を

主食、主菜、副菜をそろえて3食きちんと食べることが、体重の増加や体調不良を起こさないためにも大切です。主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事ができるよう、内容を工夫しましょう。

また食材は旬の時期の方が栄養素の量が増えると言われます。旬の食材を積極的に使い、栄養を効率的に体に取り入れましょう。

##### ②飲み会に注意！より体にいい選択を

年末年始は飲み会の機会が増えてくると思いますが、飲食する量や種類によっては一度の飲み会で1日のエネルギー量に達してしまうことがあります。ビールは乾杯の時だけにする、同じ食材でも唐揚げより焼き鳥といった脂質の少ないおつまみを選ぶなど、より体にいい選択をして調子の良い状態を保てるようにしましょう。

##### ③体を動かしましょう

気温が下がると暖かい部屋にこもりがちですが、気温が低い方が消費エネルギー量が増えると言われています。家で体を伸ばすストレッチをしたり、晴れた日はウォーキングに出掛けたりと、自分に合った運動を見つけ、継続的に行うことで効果が表れてきます。

寒い冬こそ体を動かしましょう。

今回は旬の食材を取り入れたメニューです。

牛乳鍋のタラは高たんぱく低脂肪でヘルシーな白身魚で、動脈硬化を予防するビタミンEや肝機能の改善が期待できる成分も含まれると言われています。体重や飲酒の機会が増えやすいこの時期におすすめの食材です。サラダのゴボウに含まれるイヌリンという水溶性食物繊維は、コレステロールを排出する働きがあるとされています。また柿にはビタミンCが豊富に含まれており、体の抵抗力を高め、風邪予防に役立つとされています。このメニューでは、ごはんや魚、野菜、牛乳、果物と、多種の食材をとることができ、さまざまな食材を組み合わせることで、バランスの良い食事につながります。

※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。

#### 《今月のメニュー》

- ☆ごはん(150g)
- ☆牛乳鍋
- ☆ゴボウサラダ
- ☆柿

#### 《栄養素》

エネルギー	589kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	14.1g
炭水化物	90.4g
食塩相当量	2.4g