



えいようだより 12月号



第53号
発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

～気をつけよう！年末年始の食生活～



★クリスマス、忘年会、新年会にお正月と続くこの季節、1年のうちでもっとも太りやすいと言われています。おいしいお料理を目の前にすると、つい気持ちも緩んでしまいがちです。しかし、たった1kgでも、あとで痩せるのは大変なことです。さあ、気を引き締めて、油断しないように頑張りましょう。



*大皿盛りやブッフェ(立食)には注意しましょう

自分の食べた量が分からなくなりやすく、おかわりをしているうちに、つい食べ過ぎてしまいます。無意識に食べることはやめましょう。



*お酒はひかえめにしましょう

アルコールにもエネルギーがあり、ビールジョッキ1杯または、ワイングラス2杯(240ml)は、約200kcalです。(そして、長時間にわたり、)飲み過ぎに注意しましょう。



*食事時間を守りましょう

この時期は食事時間が不規則になり、だらだらとながら食いになり易いので、食事時間や食事回数を普段と大きく変えないことが大切です。



*頂き物は身近な人におすそ分けしましょう

ダイエット中は、食べてよいお菓子の量は1個まで。手元に置いておくと、つい手が伸びてしまいます。



今月のレシピ

ほうれん草としめじの酢味噌和え

★おすすめポイント

絞ったかぼすを入れることで、酸味のアクセントとなり、味噌(西京味噌)と合わせると食べやすいですよ。

作り方

- ①沸騰したお湯に、ほうれん草としめじを30秒～1分程ゆでる。その後、冷水にさらし、ほうれん草は水気を絞ってざく切りにする。
- ②砂糖、お酢、味噌、絞ったかぼすを混ぜ合わせる。
- ③①と②を和えれば完成。

材料

(1人分)

ほうれん草 50g、しめじ 15g、酢 3g(小さじ1)
砂糖 3g(小さじ1)、味噌 5g、かぼす果汁 3g



1人分 エネルギー:38kcal 蛋白質:2.0g 脂質:0.5g 塩分:0.2g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★