



けんこう応援通信

H28.12.1発行

★12月のイベント★

本院栄養管理室発行

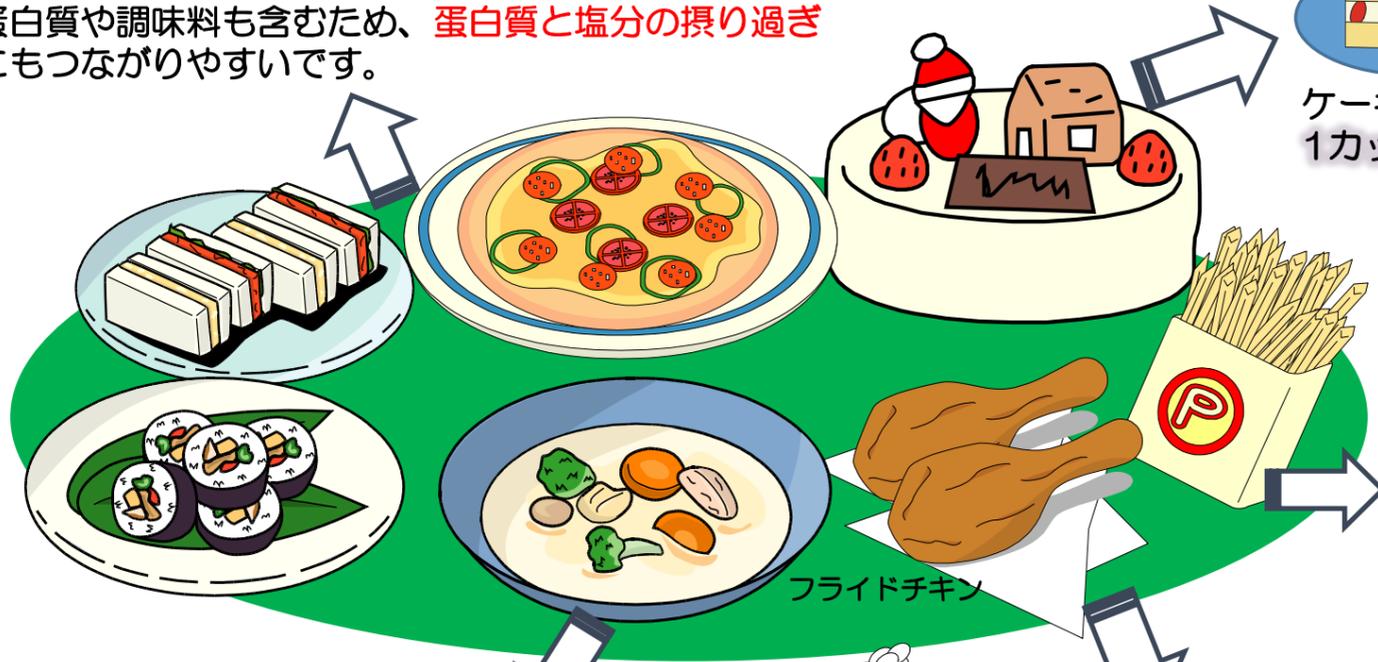
12月は忘年会、クリスマス、年末。1月はお正月に新年会。

この時期はイベントが目白押しで、つい食べ過ぎ・飲み過ぎになってしまうことも多いはず。

だからこそ、少しの工夫で健康的に楽しく過ごして頂ければと思います。

クリスマスの食事のポイント

主食(ごはん類、パン、麺、など)が**何品も重ならない**ようにしましょう！ サンドイッチ、ピザ、お寿司は蛋白質や調味料も含むため、**蛋白質と塩分の摂り過ぎ**にもつながりやすいです。



ケーキを食べる場合は食後すぐ、1カットまでにしましょう！

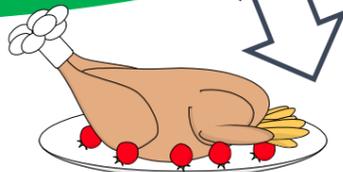
フライドポテトは、**油脂類の摂り過ぎ**につながりやすく注意が必要です。
食事の始めに**野菜料理**をしっかりと食べましょう！
マヨネーズを使用するサラダより、**ノンオイルドレッシング**を使った**グリーンサラダ**がおすすめです。

シチューなどの**固形のルー**を使用する料理は**油脂類と塩分の摂り過ぎ**につながりやすいため、**野菜スープ(ポトフ)**などがおすすめです。



ポトフ

フライドチキン



ローストチキン

フライドチキンやから揚げより、**焼いたもの(もも肉より胸肉)**がおすすめです！**鶏肉の皮は外しましょう。**

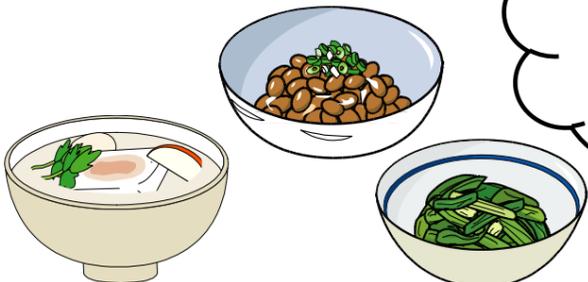


グリーンサラダ

おもちの食べ方

餅はご飯と同じ炭水化物です。水分量が少ないためかさが少なく感じますが、エネルギーは高めです。

お勧めの餅料理



お雑煮

納豆餅とお浸し など

餅だけの食事はせず、**野菜のおかずと一緒に食べたり、お雑煮に野菜をたっぷり入れるのがおすすめです。**

市販切り餅
1枚(50g)
当たりの
エネルギー
118kcal



適正なアルコールの摂り方

一日の適正量

女性と高齢者はこの半分が目安になります。

ビール	500ml	中びん1本
日本酒	180ml	1合
焼酎(25度)	約100ml	0.6合
ウイスキー	60ml	ダブル1杯
ワイン	約180ml	1/4本

※適量には個人差があり、あくまでも目安です。
※医療機関に通院している人は主治医の指示に従いましょう。



1日の適正量を守るだけでなく、**休肝日を週2回程度つくることも重要です。**

食事の摂りかたを工夫することも大事ですが、ついつい寝正月で過ごす運動不足で正月太りを招きやすくなります。ぜひ初詣にでかけたり、万歩計をつけて初売りへ行き、身体を動かして健康的に過ごしましょう！

大崎市民病院 栄養管理室

TEL:0229-23-3311 (代表)

※けんこう応援通信の内容に関するお問い合わせは平日9時~16時にお願ひします(土日祝祭日を除く)