

「食べること」を支援します！

# ハートフル栄養通信

2023年

12月号



Heartfulハートフルサンク

栄養指導部 管理栄養士

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。これからも、ハートフルキッチンのお食事を通して皆様に健康をお届けするために日々精進してまいります。寒さが厳しくなり体調管理も難しくなってきますね。三度の食事をきっちり食べ、睡眠を十分にとっていただくと、免疫力もアップして病気に打ち勝つこともできますね。

## 年末年始の健康的な過ごし方



イベントが多い年末年始、クリスマス、お正月にはおいしいものをたくさん食べる機会も増えてきますね。うっかり食べ過ぎると体重アップにつながります。今回は食べ方の注意点についてご説明します。

### ●おせち料理はカロリー・糖分・塩分が多い

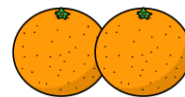
一般的なおせち料理の多くは味が濃く仕上げられており1食で1000kcal、塩分が10gを超えることもあるので注意が必要です。また保存性を高めるために糖分、塩分、酢を多く使っているのが特徴です「栗きんとん」「伊達巻」「黒豆」は砂糖を多く使っているので、血糖値の高い方は要注意です！

1日で食べきることのないように、3が日に分けて食べましょう。



### ●みかんやお菓子はなるべく遠いところに置く

冬になるとみかんがスーパーにたくさん出回る季節になります。買い込んで「こたつにみかん」が定番にならないようにしましょう。みかんには思っている以上に糖分があります。食べ過ぎには注意しましょう！



1日に1~2個まで

### ●冬の鍋料理は栄養面でも優れている

鍋料理は豆腐、魚、肉などいろいろな食材を使うことができ、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できます。ただしおじや、うどんなど食べすぎないように気を付けましょう。

### ●体重を維持するには体重測定が大原則

体重を毎日計り体重の変動をわかるようにしましょう。また自宅にこもらずに、初詣、ボーリング、初売り、散歩にでかけるのはいかがでしょうか。

