



お正月の食事の注意点



お正月はいつもと違って、ごちそうを食べたり、外食したりする機会が多くなります。普段は食事内容に注意していても、正月のような行事食の時や、一歩外へ出た時には、食事の調節を忘れてしまいがちです。

お正月料理の注意点と外食のポイントをまとめましたので、参考にしてください。

▲お正月料理の特徴

(1) 塩分が多い

〔特に・・・昆布巻き・佃煮・漬物・かまぼこ〕

(2) カリウムが多い

〔特に・・・黒豆・田作り・昆布巻き・栗きんとん・果物〕

(3) リンが多い

〔特に・・・田作り・小魚の佃煮・いくら・数の子〕

(4) 水分が多い

〔特に・・・果物・鍋物・アルコール。雑煮の汁は飲まないこと。〕

▲外食のポイント

1. 単品よりも定食ものを

主食、主菜、副菜とセットされたものは栄養的にもバランスがとれています。

(汁物、漬物を除くこと)

2. たんぱく質は、魚1切れ(60~70g)が目安

外食でエネルギー源だけを求めるのではなく、体に必要な良質のたんぱく質を補給しましょう。

3. 中身の不明なものは避けるようにする。

肉だったらどんな部位を使っているのか、揚げ物の食材は何であったのか、など原料がわかりにくいと食事管理がしにくくなります。

4. 塩分の多いものは手をつけない

- ・ 和食よりも洋食を選ぶ
- ・ 佃煮や漬物は食べない
- ・ つけ醤油も少量
- ・ 汁物は具だけを食べるつもりで
- ・ ソースや醤油はかけない

5. なじみの店をつくる

顔なじみなら、献立調理の仕方、味付けまで少々のことなら聞いてくれます。

6. 食事はマイペースで

外食は不規則になりがちです。忙しくしていてもできるだけ決まった時間に食べるように心がけましょう。また自分にふさわしい食事にするためには残したり、追加注文をしたりして調節しましょう。

7. 食事後のチェックに心がける

よいと思って選んだメニューでも、食べてみて肉が脂身だったり、後でのどが渇いたり・・・と、食べた後の状態を自分なりに観察して次回の参考にしてください。

8. 外食は、1日1回がよいでしょう

外食は味が濃く、量も大目です。1日2回外食をするとどうしても塩分やたんぱく質などが過剰になってしまいます。外食で多くなってしまった分は、1日の摂取範囲から家庭での食事で調節しましょう。

お正月料理の注意するポイントを確認し、体重の増え過ぎや高カリウム血症をおこすことのないように注意しましょう。



よいお年をおむかえください。

栄養部