

2024年も残すところわずかとなりましたね。今年はどうな年でしたか？  
年末年始はクリスマスや大晦日にお正月などのイベントがあり、食生活が乱れやすく、  
つい食べ過ぎてしまったり、身体を動かす機会が少なくなったりすることも。。。  
そんなイベント続きの上手な食べ方について紹介します☆



## クリスマス

クリスマスの料理はチキンやグラタン、ケーキなど脂質が多くなりがち。各料理を少しずつ、野菜たっぷりのスープやサラダなどの副菜を組み合わせるとgood.



## お正月

三が日はおせち料理を食べられる方も多いのでは？おせちは意外に食物繊維たっぷり。特に野菜を選んで。からだも意識的に動かしましょう！



お雑煮も野菜たっぷり

塩分には  
気をつけて



家族で初詣は散歩で

エレベーターではなく階段

歯磨きしながらかかとを上げ下げ

朝にラジオ体操



## お酒の適正量はどれくらい？

年末年始、お酒を飲む機会も増えますね☆  
厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は  
純アルコール量で1日20g  
量で換算するとこれくらい・・・

- ・日本酒1合
- ・ロング缶ビール500ml1缶
- ・7%チューハイ缶350ml1缶
- ・12%ワイン240ml
- ・梅酒1合



## ご飯とお餅の違い

1つ食べると2こ目をつい食べたくなるお餅。。。お餅がどれくらいのエネルギー量かご存知ですか？

1日2個を目安に

角餅 1個 114kcal 2個 228kcal

丸餅 1個 78kcal 2個 156kcal

(ご飯 お茶碗1杯160g 250kcal)



## 鍋のスープの塩分に注意！

冬になると鍋を食べる機会も増えますね。野菜がたっぷりとれるのはgood！でも、市販の鍋の素など汁・たれには見えない塩分がたくさん。リゾットにしたり麺を入れたりする方法もありますが、塩分を考えてシメはほどほどに。

うどん（ゆで） 180g 塩分約2.5g

ピザ用チーズ 100g 塩分約2.8g

鍋のスープは味見程度で  
汁を残して。



(例) キムチ鍋つゆ（ミツカン）

1袋4人（750g）

1袋あたりの食塩相当量は約23g

1人あたり5.8g！

※1日の食事の塩分摂取目標量は7g程度です

