

ごちそうの誘惑が多い！

年末年始はご注意を

南本通調剤薬局

管理栄養士 栗岡美紅

2020年もあと1ヶ月を切り、年末に向けて忙しくなりますね。

年末年始は、イベントが盛りだくさんで食の誘惑が多くなります。

ちょっとした工夫で食の乱れを防ぎ、元気に2021年を迎えましょう！



オードブルにおせち、年越しそばにお雑煮、年末年始だし
美味しいものたくさん食べるぞ！

ちょっと待って！どれも実は塩分、エネルギー、脂質
たっぷり…！

食生活が乱れないよう食べ方に工夫が大切ですよ。



年末年始 食の5ヶ条



野菜をしっかり食べる



お酒はほどほどに



だらだら食べない



よく噛んで食べる



体を毎日動かす

血圧

が気になる方

気を付ける食材



★おせちは長持ちするように塩分が高めです。中でも蒲鉾、数の子、田作りに注意です。

例えば蒲鉾は3切れで1gの食塩量がありますよ。

★年越しそばやお雑煮は具沢山にし、汁は残しましょう。

血糖値

が気になる方

気を付ける食材



★おせちの黒豆やだて巻き、栗きんとんなどは特に糖分がたくさん入っています。食べすぎに注意しましょう。

★お餅2個とごはん一膳はほぼ同じカロリーです。一食2個程度に抑えましょう。

コレステロール

が気になる方

気を付ける食材



★フライが多いオードブルには注意しましょう。

★数の子やいくらなどの魚卵は避けましょう。マグロなどのお刺身はおすすめです。

★年越しそばは天ぷらではなく野菜で具沢山にしましょう。

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

本薬局には管理栄養士が在籍しております。

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください。

