

# 年末年始

2022年12月

## △誘惑に注意△

2022年も残りわずかとなりましたがいかがお過ごしでしょうか。  
寒さも一段と厳しくなってきました。  
体調に気を付けて良いお年をお迎えください。



オードブル、ケーキ、お酒、おせち、お雑煮など年末年始は  
ごちそうが並ぶ機会が一気に増えます。  
お食事を楽しみつつ、食べ過ぎに注意して安定した食生活を心がけてください。

### 糖質のとりすぎに注意

- ★お餅、ケーキ、栗きんとん、黒豆など  
年末年始は糖質が多く含まれるものに  
注意しましょう。
- ★中でも餅は1個で茶わん1杯分の  
カロリーがあります。  
お雑煮など2個3個と食べ過ぎないように  
気を付けましょう。
- ★お酒を飲むなら、糖分の多い日本酒を控え、  
焼酎にしてみるのがおすすめです。

### 塩分のとりすぎに注意

- ★塩分のとりすぎは血圧が上がる原因です。  
また、正月太りの原因の1つに「むくみ」が  
あります。
- ★おせち料理は保存のきくように塩分を多く  
使っています。
- ★黒豆などにも実は甘さを引き立てるために  
塩分が使われていますので注意が必要です。
- ★血圧上昇やむくみの原因となるナトリウム  
を体から出してくれる「カリウム」を含む食  
材を積極的に取り入れてみましょう。

### ★カリウムをたくさん含む食材★



ひじき



さといも



ほうれん草



納豆



バナナ

など

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！



ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

南本通調剤薬局所属 管理栄養士 栗岡美紅