



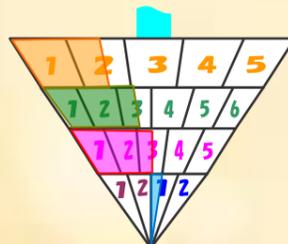
作成担当：株式会社 テスティパル  
 (小川七海、室塚唯加、本下桂)  
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



## おすすめ料理



### 12月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 558kcal	食物繊維 6.4g
たんぱく質 22.8g	食塩相当量 2.7g
脂質 15.1g	野菜総量 148g
炭水化物 87.0g	

ソテーした鶏肉にオレンジソースでさっぱりと食べやすいメインにしました。さらに、この季節ならではのカラフルな食材を取り入れ、見た目からもクリスマスを感じていただけます。また、添えや副菜に、冬野菜のブロッコリー、大根やレンコンなど、噛み応えのある食材をたっぷり使用し、満足感が味わえるメニューです。

## 気をつけよう！年末年始の食生活

年末年始は、忘年会やクリスマス、お正月など食事に関するイベントが多くなります。いつもは規則正しい食生活をしていても、ついつい食べ過ぎたり、飲酒の機会が増え、食事バランスが崩れやすくなります。そこで、年末年始に気をつけたい食事のポイントをご紹介します。



### \* ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ 食事のポイント ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

#### ① バランスよく食べる

おせち料理は、塩分と糖分が多いので食べる量に気をつける。主食、主菜、副菜を意識してそろえると栄養バランスが良くなる。小鉢を1品増やすなど、積極的に野菜を食べる。



#### ② 飲酒は、ほどほどに！

厚生労働省が指標とする1日の適量は、男性で純アルコール20g程度。下記のいずれか1つに相当する。(女性はこの半分)

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ビール 中瓶1本(500ml)
- ・ワイン ワイングラス2杯(200ml)



#### ③ もちの食べ過ぎに注意

切りもち1個(50g)・・・120kcal  
 ご飯 1杯(150g)・・・240kcal  
 (もち2個で、ご飯1杯分に相当)

野菜がたくさん入ったお雑煮と一緒に食べれば、食物繊維も摂れて、血糖値の上昇が抑えられる。



#### ④ よく噛んで食べる

よく噛んで食べると唾液がたくさん分泌される。また、噛む回数が増えると、満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



#### ⑤ 時間を決めて食べる

こたつでみかんやお菓子などを、だらだら食べていると、食べ過ぎてしまうため、食べる時間を決め、メリハリをつけることで、食べ過ぎを防ぐ。食事と食事の時間をあけて、消化器官を休める。



普段の食事時間や回数を大きく変えないように意識することが大切です。



3 すべての人に健康と福祉を

テストパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsに取り組んでいます。

4 質の高い教育をみんなに



テストパルグループ  
 ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>

