

今こそ見直そう!

## ～ 年末年始の食生活 ～

年末年始は太りやすい! 毎年そう感じている人も少なくないこの季節。クリスマス、忘年会、新年会とイベントが多く、楽しい雰囲気の中でつい食べすぎたり、飲みすぎたりしてしまいがちです。「これくらい、いいかしら…」と思っても、体調のコントロールは毎日の積み重ねが大切! 誘惑の多いこの時期に、食生活を見直してみませんか?

### ～ 年末年始の食生活の傾向は? ～

### 振り返ってみましょう!

1. 食事会・飲み会で外食の機会が増える。
2. パーティメニューはカロリー・塩分の高いものが多い。
3. 夜遅くに食べる(飲む)ことが多くなる。
4. 普段の食事と違うので、食べた量やカロリーがわかりにくい。
5. 食べ物を買い込み、食べたい時にいつでも食べ物が手に届く環境にあるので、つい食べてしまう。

基本が大切

## 《 賢く食べるコツ ☆ 1・2・3 》

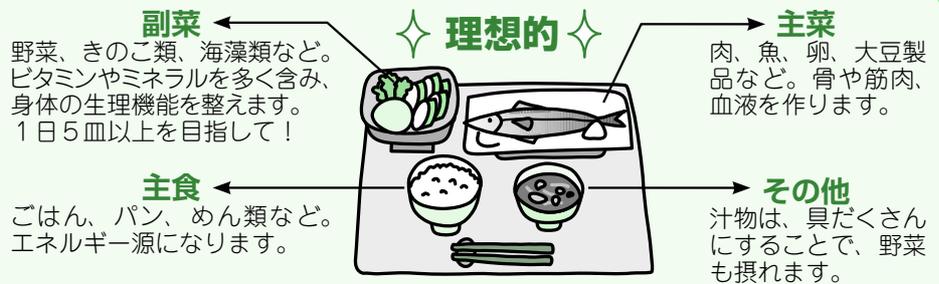
### 1. 主食、副菜、主菜をそろえましょう!

色々な食品から、身体に必要な栄養素を過不足なく摂りましょう。

#### その第一歩

「主食、副菜、主菜」  
&

忘れず「牛乳・乳製品、果物」



### < 外食時のポイント >

#### 定食

主食、副菜、主菜のパターンがそろっているので、栄養のバランスもとりにやすいです。

#### 単品料理

具材の多いものを選んだり、不足しがちな野菜を使った料理を追加するなど、ちょっとした工夫を!



えび天そば

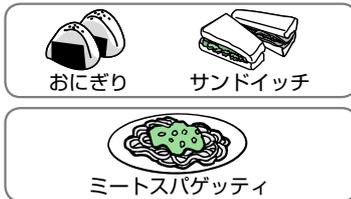
プラス



青菜のお浸し など

### < コンビニやスーパーの惣菜活用術 >

#### つつい選びがち



#### ひと工夫



#### もうひと工夫



### 2. 食事時間は規則的に!

年末年始の休日は食事時間が不規則になりがちです。夜遅くにたくさん食べてしまうと、翌朝起きた時に空腹感を感じにくくなり、朝食が食べられなくなることも。1日の食事回数が減ると、食事間隔が長くなり、食べた栄養がより吸収されやすく、太る原因になります。

食事時間や食事回数を普段と大きく変えることなく、不規則な食事を何日も続けないように心がけましょう。

### 3. これも大切 食べるすぎ対策

#### ① 買いすぎ

買いすぎは食べすぎにつながることも。食べきれぬかをよく考えた買い物心がけましょう。

#### ② ためすぎ

食品は気づくと増えているもの。いつ買ったか分からない? となる前に在庫のチェックをしてから買い物へ。

#### ③ 作りすぎ

作りすぎて、食べすぎや食べきれず残してしまわないよう、作る量の調節を。腐らせて捨ててしまえば、環境汚染にもつながります。

★ ☆ 楽しく 賢く 年末年始を過ごしましょう! ☆ ★