

左からよんでも… うどん うんどう 右からよんでも… サポート

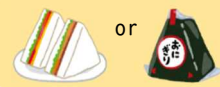
もうすぐ年末年始ですね。今年もお家でゆっくり過ごすという方も多いのではないのでしょうか。おせち料理やおやつをたくさん食べてしまう時期なので、毎年この時期の体型の変化が気になるという方は、今から次のポイントを意識しましょう。



食べすぎを抑えるポイント

- ① 3食決まった時間に食べる。
夕食の時間が遅くなる日は、軽い夕食(サンドイッチやおにぎり)と軽い夜食(野菜料理やスープ等)に分けて食べる。
- ② 食事は、腹八分に抑えるようにする。
- ③ ゆっくりよくかんで食べる。
- ④ 風呂あがり等、毎日決まった時間に体重を測定する習慣を作る。
- ⑤ 買い物のときは食べ切れる分だけを買ひ、必要以上の買い置きをしないようにする。

軽い夕食



軽い夜食



腹八分を意識している
香川県民は約30%です。
(H28 県民健康・栄養調査より)

【おせちアレンジレシピ】ちらし寿司をつくろう



★材料（2人分）

余ったおせち（煮物、酢れんこん、 たたきごぼうなど）	計 150g
卵	1個
サラダ油	小さじ1
ごはん	400g
すし酢	大さじ2



かぼちゃ、人参、里芋
など好きな具材で。
余った料理もアレンジ
しておいしく食べて、
食品ロスの削減に！

（1人分） エネルギー：485kcal たんぱく質：9.6g 脂質：6.8g
炭水化物：100.0g（食物繊維6.0g） 食塩相当量：2.9g

★作り方

- ① 余ったおせち（煮物、酢れんこん、たたきごぼうなど）を細かく切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、卵を薄く流して焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ③ すし酢と温かいごはんを混ぜ、酢飯を作る。
- ④ ①と酢飯を混ぜ、上に錦糸卵をのせて完成。

彩りに絹さや、紅しょうが、
大葉、焼きのり等をのせれば
見た目も◎

【栄養情報】

おせち料理の食材には「いわれ」があり、れんこんには「見通しが良い」、ごぼうには「土地に根付いて安泰に過ごす」という意味があります。れんこんやごぼうには食物繊維がたくさん含まれており、食後血糖値の急激な上昇を防いだり、高血圧や脂質異常症を予防したりする働きがあります。