

楽しく・おいしく・お正月を過ごそう！



お正月の食事

伝統食のおせち料理はめでたい意味を持つ縁起食材を利用した料理ですが、保存食としての一面もあるため砂糖や醤油が多く使用されています。血糖や血圧コントロールのため食べ過ぎには注意が必要です。

1、おせち料理のいわれと注意点



★数の子・紅白かまぼこ ⇒ 塩分が多く含まれています。

数の子にはしん 1 腹の卵の数が多いことから子孫繁栄を願います。

紅白かまぼこの紅色は邪気を払い、白色は清らかさを表します。

★昆布巻き・田作り（ごまめ） ⇒ 塩分・糖分が多く含まれています。

昆布巻きは「よろこぶ」につながるといわれています。

ごまめは五穀豊穡を願います。

★栗きんとん・黒豆 ⇒ 砂糖が多量に使われています。

また栗やさつまいもは炭水化物を多く含む食品です。

きんとんは「金団」とも書くことから、財宝に恵まれて裕福になれるようにという意味が込められています。

黒豆はまめに（勤勉）働き、まめに（健康）暮らせるようにと願いをこめています。

★紅白なます ⇒ 比較的低エネルギーです。

ただし、甘酢を作る時砂糖の量に注意が必要です。

紅白がめでたく、大根とにんじんの細さを紅白水引に見立てます。

★煮しめ ⇒ れんこんや芋は炭水化物を多く含む食品です。

れんこんは穴があり「先の見通しがよい」、ごぼうは「細く長く生きる」などいろいろな願いが込められています。

おもちの注意点

市販されている切り餅は 1 切れ約 50g あります。

小さく感じますが 1 切れ 120 kcal です。

バナナ 1 本と 1/2 本、みかん 3 個に相当するカロリーです。

またもち米をつぶしているので米粒のまま食べるよりも吸収が早く腹持ちもよくありません。

きな粉やあんこなどの甘い味付けで食べるとさらにエネルギー量は高くなります。

野菜たっぷりのお雑煮、焼きもちに大根おろしや納豆を添えて食べれば血糖の上昇が緩やかになります。



おせち料理との付き合い方



A) 食べ過ぎや摂取カロリーを抑えるために

- ① 料理を作り過ぎない
必要な人数分の量の材料を用意しましょう。
- ② 無理なくエネルギー量を減らす
砂糖や油を使うとエネルギーは少量で高カロリーです。
いつもより薄味を心掛ける、テフロンフライパンを使用し油の使用量を抑える、
食べる時にドレッシングは少なめにするなど工夫しましょう。
- ③ 野菜料理を多く
食物繊維を十分に摂るためにきのこ類や海藻、こんにゃくを活用しましょう。
用意した料理の2/3は野菜を食べるようにしましょう。急激な血糖の上昇を
抑え、満腹感や満足感を得ることが出来ます。
- ④ おもちを食べ過ぎないために
野菜と一緒に食べるようにしましょう。
野菜から食べる、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。
- ⑤ 炭水化物の量の摂り過ぎに注意する
くり、あずき、さつまいも、れんこんは炭水化物を多く含む食品です。
ご飯やおもちと同じように血糖値を上げる食品です。

お正月の過ごし方

- ① 生活のリズムはいつも通りに
- ② 洋服はゆったりしたもの、ゴムの物ではなくベルトのあるものや
余裕のないものを
- ③ よぶんに買い物しない
- ④ こたつやテーブルに食べ物を出しておかない
- ⑤ 食べたらずぐ片づける
- ⑥ 用事を作って体を動かす
- ⑦ 座ったままできる運動をする

