

「美味しいもの」とはつかず離れず

年末から年度末は行事が多く、「美味しいもの」に接する機会も多いですが、楽しみつつもつかず離れず、生涯食事を楽しんでいけるようにしたいものです。

飲食のコントロールは週単位で

忘年会・クリスマス・新年会と行事が続くシーズンに突入しますが、行事食や外食は、普段の食事より高エネルギー・高塩分になりがちです。そこで、行事食は大切にしつつ、1週間単位での調整を意識しましょう。

お酒は多い日でも日本酒換算3合(ビールなら中ジョッキ3杯)以内、1週間に7合以内(女性はこの半分)が健康のための目安です。食事は食べ過ぎた翌日から1週間以内に、主食(ご飯など)の量や間食を減らすなどして、総摂取エネルギー量を調整する習慣を。



塩分量もポイント

行事食や購入した食品は、日持ちのためもあり、味の濃いものが多い傾向です。そこで、意識的に塩分量のバランスをとりましょう。例えば野菜や果物をたくさんとると、カリウムの働きで塩分を排泄できます。おススメは鍋料理。加熱してかさの減った野菜ならたっぷり食べられます。締めには栄養素のしみ出た汁で雑炊やうどんなども楽しめます。食品の栄養素を丸ごと利用できます。

