

年末年始の食生活は乱れやすい



カレンダーも残り1枚となりました。今年はどうな1年でしたか？例年、新しい年に向けて忙しくなる12月から雪解けまで、生活習慣病が悪化してしまうケースが散見されます。こんな食生活思い当たりませんか？

- ・多忙のため 簡単な食事です
- ・豪華なイベント料理や会食続き、アルコールの多飲
- ・こたつの上のみかんの食べ過ぎ
- ・野菜が高騰するので野菜不足
- ・餅の食べ過ぎ
- ・寒いから、体を動かすことがおっくうになる

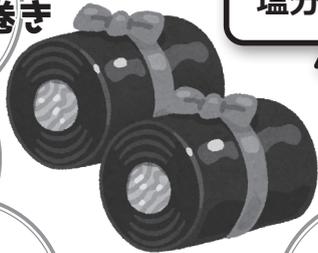
長年、飢えにさらされてきた人間は、季節の変わり目「節（せち）」やおめでたい日に特別な料理を用意し豪華な食事をするので楽しいひと時を過ごしてきました。その中でもお正月料理は新しい年への祈願を料理に反映し、翌年の豊作を祈り神様にお供えするものとして江戸時代に庶民の間で流行り、現在ではお正月に食べる料理を「おせち」と呼ぶようになりました。

おせちはどれも保存食。作り置きのおかずであるという性質上、味付けを濃くしておかないと傷んでしまうためです。さらに野菜が使われているのは意外にもなますと煮物程度。しかし、味付けに砂糖や塩が多く使われているため、野菜としての

塩分の多いおせち料理ベスト3

No.1

昆布巻き



1個(30g)あたり
塩分 1.0 ~ 1.5g

「薄塩タイプ」
「中塩タイプ」
「厚塩タイプ」
を
選んで
みましょう！

栄養面は期待できないでしょう。1日おせち料理や雑煮ですますと、塩分がなんと3倍以上の26gにも上ります。(通常、塩分は1日男性で7.5g未満、女性で6.5g未満が目標値)近年は、一年の初めに神様と食べる」という本来の意義は忘れてしまっていて、イベント食になっていきます。神様はどれもよくよか。富の家徽だったからです。だからといって不健康そうな年神様が来降しないよう、年末から食事管理を上手に行い、新春からまた新たな目標に向かってがんばっていきましょう。

No.2

味付けカズノコ

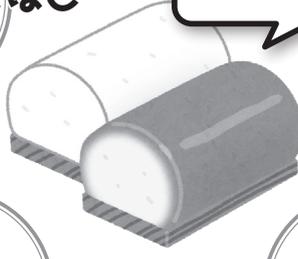


1本(20g)あたり
塩分 1.0g



No.3

かまぼこ



2切(30g)あたり
塩分 0.8g

おせちは大切な日本の文化です。料理にはひとつひとつ意味があります。ご家族や友人と意味を話し合ったり、お祝いしたりしてみたいかがでしょうか。

汁は
飲み切らない！

もちも多くても
2枚まで！



年越しそば
1杯あたり
塩分 7.0g



お雑煮
1杯あたり
塩分 2.2g



切り餅2個(約100g)
=約240kcal



ご飯1杯(約150g)
=約240kcal