

集団栄養指導

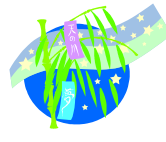
ヘルシーおせち～年末年始を健康に～

忘年会やクリスマス、お正月など楽しい行事がいっぱいのこの季節・・・
皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

つつい食べ過ぎてしまうこんな時こそ、ヘルシーに楽しく食事ができるといいですよ♪♪
今回はヘルシーおせちをテーマに、健康に年末年始を過ごして頂けるようなレシピを考えてみました。誰でも簡単に出来ますので、ぜひチャレンジしてみてください。

☆おせち料理のいわれ☆

おせちは「^{せちえ}節会」「^{おせつく}御節供」の略。



昔は、年始めの1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日の五節句などの節目に用いる料理や、神様に供える料理の全てを指していましたが、江戸時代後半から現在の形になったと言われています。

おせち料理は一日に摂取したい食品群がすべて揃った豪華料理で、健康に過ごすためにはとてもバランスのとれた料理といえます。

（おせち料理を作り置きするのは、お正月に女性を休養させるためとも言われています）

☆お雑煮について☆

お雑煮は一年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理の一つ。
餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べるハレの食べ物でした。
新年を迎えるにあたり、神様にお供えした餅をお下がりとして頂いていたものが、現代ではお正月料理の定番となっています。
地方により味や具材が異なるのがお雑煮の特徴です。

《あなたの好きなおせち料理はなんですか??》

料理名	カロリー	料理名	カロリー
栗きんとん (70g)	(190) カロリー	数の子 (8g)	(24) カロリー
栗の甘露煮 (1個)	(32) カロリー	田作り (10g)	(30) カロリー
黒豆 (20g)	(50) カロリー	なます (30g)	(13) カロリー
伊達巻き (1個)	(22) カロリー	れんこん煮しめ (1個)	(5) カロリー

☆食べ方のポイント☆



○美味しいものも腹八分目に

→大皿料理はついつい食べ過ぎてしまうもの。
また好きなものばかりに偏りがちなので、控えめに取り皿に取りましょう♪

○高カロリーの料理に注意

→この時期に出てくる料理は脂質だけでなく、塩分や糖分も多くなりがちです。
おせち料理は日持ちをさせるため、味付けも濃くなっていることを忘れずに。
ご自宅で作られる場合はだしや柑橘類の香りを効かせて減塩しましょう。

○野菜を取り入れる

→おせち料理の中でも、なますや煮しめなどは比較的野菜が多く使われています。
積極的に食物繊維を摂ることで、急激な血糖上昇を防ぎます。

○どのお重もバランスよく食べる

→栗きんとん、黒豆、伊達巻き、お雑煮はカロリーが上がりがち。
(ご自宅で作られる場合は甘味料の利用でヘルシーに♪)
箸休めに甘いものもいいですが、特にカロリーの上がりやすいおかずは
スプーン1杯、1切れ、など食べる前に決めておくことで、食べ過ぎの予防を。

○お餅の特徴を知ろう

→お餅はご飯に比べると水分量が少なく密度が高いのが特徴です。
同量のご飯と比較すると1.4倍のカロリー量です。
また口当たりがよく、噛む回数が少ないためついつい食べ過ぎてしまいがち。
お雑煮にする場合は具材をしっかり入れて、よく噛んで食べるように。

☆七草粥の豆知識☆

美味しいものをいっぱい食べた胃を労わるには七草粥がぴったりですね。
昔から、七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われてきました。
無病息災を祈り、また胃腸に負担がかからないよう美味しく頂きましょう。

でも、1番体に優しいのは暴飲暴食をしないことです♪
美味しく食事をしながら、生活習慣病改善に役立ててくださいね♪

