

栄養士のプチ栄養講座

行事食と上手に付き合おう！



健康支援課
☎973-3209

**あけまして
おめでとーいけいさます**

年末年始は、ごちそうシーズンの多い時期。とにかく生活リズムをくずしやすく、体重が増えてしまつとか、食べ過ぎなども心配されます。

中でも食事面からは、カロリー、脂質、塩分過多などが危惧され、生活習慣病（糖尿病、高血圧、心臓病、脂質異常症、肝臓病など）の人にとつて、この時期は「ピンチ」ともいえるシーズンです。

ピンチはチャンス 行事食の傾向と対策

おせち料理を含め、行事食は品数多くてバラエティに富むので、日頃あまり口にしない料理が味わえるよい機会です。

一方、日もちさせるために塩分を活用する料理が多くなりがちで、ふだんより多く食べてしまつたり、好物に偏つたりする傾向があるので、栄養バランスをくずしやすくなります。カロリー制限をしている人は、その日の摂取エネルギーを守り、その中

で栄養素バランスのとれた食事を3回に分けてとることに気をつけてください。

減塩 テクニック 1

うま味をいかす

うま味成分を上手に利用することは、おいしい減塩の成功のカギとなります！うま味成分はお肉やお魚以外にも含まれています。

- ・かつお節・煮干し・トマト・こんぶ・干しいたけ・貝類など

減塩 テクニック 2

酸味・スパイスの活用

塩分を控えた結果、もの足りない味になるのを防いでくれる強い味方が、スパイスやかんきつ類、お酢。これらをプラスすることで、塩分だけに頼らず、五感に訴える味を作ります。

- ・にんにく・生姜・カレー粉・ゴマ・酢・レモン・こしょうなど

お正月は朝食がルーズになりがちですが、生活リズムを規則正しくすることは体重コントロールにも役立ちます。おもちの量を決め、おせち料理の栗きんとんや黒豆、だて巻きなどは糖分を多く含むので量を控えめにしましょう。沖縄の重箱では、田芋の揚げ煮、天ぷら、三枚肉は糖分、脂質ともに多くなりますので、量を決めていただきましょう。また、カステラ

草類などを摂るようにして、余分な脂質、糖質、塩分を体外に排泄するようにしましょう。わかっているけど、なかなか行動に移せなかったというあなた、「一年の計は元日にあり」と、お正月を新たな食習慣づくりの「チャンス」にしてみたいかがでしょうか。

そして、カロリー制限：塩分制限をしている人いずれも、ビタミンやカリウム、食物繊維を多く含む食品（野菜・果物・海



資料：沖縄の健康食