



# 栄養だより



2023年  
冬号

発行：  
西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室



## 年末年始の食べ過ぎに注意



クリスマス、忘年会にお正月…とおいしいものを食べる機会が増える年末年始ですが、つい食べ過ぎてしまう人も多いのでは?今回のテーマは「年末年始の食べ過ぎに注意!」です。

年末年始によく食べるもののカロリーを知っていますか?

<b>フライドチキン</b> 1ピース87g <b>237kcal</b> 	<b>年越しそば(えび天)</b> ゆで麺170g <b>321kcal</b> 	<b>ショートケーキ</b> 18cm 1/8切 <b>366kcal</b> 	<b>栗きんとん</b> 1食(50g) <b>80kcal</b> 
<b>ピザ</b> Mサイズ1/8切 <b>147kcal</b> 	<b>お雑煮</b> 茶碗1杯183.9g <b>140kcal</b> 	<b>お餅2個</b> 1個60g <b>224kcal</b> 	<b>黒豆</b> 1食62g <b>108kcal</b> 

## 年末年始に太りやすい原因

### ①摂取カロリーの取り過ぎ

飲食する機会が多く、ダラダラ食べたり間食も増えやすい時期です。



### ②アルコールの摂取

アルコールには食欲を増進させる作用があります。カクテル等には糖質も多く含まれます。



### ③運動不足

寒いと外出や運動を控えがちになり、摂取したカロリーを消費しにくくなります。

### ④体の冷え

体が冷えると血流が悪くなり、皮下脂肪をためやすくなります。



## 年末年始太りを防ぐポイント



### ① 食事はよく噛んで腹八分目

よく噛んで食べる、大皿料理は小皿に取り分けて食べた量を把握しましょう。



### ② 運動して身体を動かす

日頃の運動や年末の大掃除で身体を動かすなどこまめに身体を動かしましょう。



### ③ 最初は野菜から食べる

パーティー料理は野菜が少なめなので、意識して野菜をプラスしたり、一口目は野菜から食べるようにしましょう。



### ④ 体を温める

温かいものを食べたり、入浴で体を温め、代謝UP。



### 栄養室より

色々あった2023年もあっという間に終わりとなりました。今年関西での話題は「阪神タイガース」でしたね。来年も「アレ」に期待しましょう!2024年も良い年になりますように。