



## 正月料理をヘルシーに楽しもう ～正月太り予防のコツ～

### コツ1 年の始めに体重を測りましょう

おせち料理やおもてなし料理といえば肉や魚、卵を使った料理が多いため、たんぱく質を摂り過ぎて野菜不足に陥りがちです。また、おせち料理やおもてなし料理は味の濃いものや、砂糖や油をたくさん使った料理もあるので、思いのほかカロリーが高いことに気付くことが大切です。毎日の体重測定をお忘れなく！



### コツ3 お酒はほどほどに

正月といえば、お酒を飲む機会も多くなりがちです。飲み過ぎると肥満につながります。ちなみに、適量はビールだと500ml、日本酒だと1合、ワインだと200ml程度です。お酒の量はほどほどに、上手にお付き合いくださいね。(飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません)

### コツ4 早いうちにいつもの生活ペースに

正月は年に一度のことですから、思う存分楽しみたいもの。でも正月が明けたら、それまでの食べ過ぎ、飲み過ぎの食習慣はなるべく早く切り替えましょう。「食べ過ぎた」と感じたら、いつもよりごはんの量を減らす、油っこい料理を控える、コーヒーや紅茶に砂糖を入れないなど、毎日の食事を工夫しましょう。そして、低エネルギーで食物繊維が豊富な野菜を積極的に食べましょう。

### コツ2 食べる順番を意識しましょう

野菜から先に食べると、食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇をおだやかにし、余分な塩分や脂分を排出する効果があるといわれています。また自然と噛む回数が増えるため、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防いでくれます。

#### おせち料理を楽しむなら…

##### 野菜中心の料理

・紅白なます・酢れんこん・たたきゴボウなど

##### たんぱく質中心の料理

・焼き物・刺身など

##### 主食となる料理

・餅・寿司など



##### 甘いもの

・きんとん・黒豆・だて巻きなど

### コツ5 運動も大事！

日常生活の中で意識して体を動かしましょう。たとえば「エレベーターを使わず階段を使う」「買い物に行くときはあえて入り口から遠い駐車場に車を止めて歩く」など、できることから少しずつ積み重ねましょう。

## 野菜はたっぷり食べましょう～バランスの良い食習慣のために～

牛久市では食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」を活用して、「朝ごはんは野菜のおかずを食べる」ことの大切さをお伝えしています。



市ホームページよりテーマソングがダウンロードできます！

牛久市で生産されている、冬に  
おいしくなる野菜を紹介します。  
たっぷり食べてくださいね！

マダム・ピターゼ

#### だいこん

胃腸のはたらきを整えるジアスターゼが豊富。

#### ほうれんそう

造血作用がある鉄分や、美肌効果の高いカロテンが豊富。



#### ねぎ

血行をよくし、疲労回復の効果が期待できる。

ハクミン



#### はくさい

余分な塩分を排泄してくれるカリウムが豊富。



ヘモグロス  
ベルヘッセ