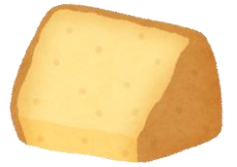


つつい食べすぎる飲みすぎる12月

クリスマス、忘年会、年越し、そしてお正月、新年会…

食べるイベントが多く誘惑の多い時期。少し工夫をして、食べすぎ飲み過ぎによるエネルギー過多に気を付けましょう。

クリスマスケーキ



チョコレートケーキ
438kcal
糖質 34.5g 脂質 30g

モンブラン
425kcal
糖質 49.5g 脂質 22.1g

ショートケーキ
366kcal
糖質 28.6g 脂質 25g

フルーツタルト
272kcal
糖質 37.6g 脂質 11g

シフォンケーキ
144kcal
糖質 16.2g 脂質 6.7g

チョコレートや生クリームを使用していると糖質や脂質が多くなりエネルギーが高くなってしまいます。生クリームの代わりにフレッシュなフルーツがたくさん入っているケーキだとエネルギーは抑えられます。(バナナやマンゴー、ブドウは注意!) またシフォンケーキは空気がたくさん含んでいるのでエネルギーは抑えられます。(たっぷりの生クリームを添えない前提です)

ちなみに…
ご飯1杯(約150g)
252kcal 糖質 55.2g 脂質 0.5g



チキン



フライドチキン(白ひげ眼鏡のおじさんのお店)は1個約240kcalです。※ホームページより
しかし鶏肉の部位により、大きさや脂肪分が異なるため、モモ肉よりムネ肉を選ぶなどの工夫を。

野菜も一緒に食べましょう

サラダや温野菜と一緒に食べることで食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにしたり脂質の吸収を抑えてくれます

忘年会



盛り上がり、つつい飲み過ぎてしまう方も多いのではないかと思います。

1日平均純アルコールにして約20g程度が「節度ある適度な飲酒」とされています。※厚生省「健康日本21」より

● 野菜などの植物性食品を食べる

お酒を飲んでいる間はアルコールによって失われるミネラルやビタミンを野菜でカバー!

● たんぱく質の豊富な料理を選ぶ

肝臓でのアルコール分解を助けてくれます。
ただし脂質の多いもの、味の濃いものは控えましょう。

● 柑橘系の果汁が入った飲み物を選ぶ

果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。

● お酒を飲みつつ水も同時に注文する

アルコール(特にビール)は利尿作用があります。
また水分摂取は二日酔い予防にもなります。

アルコール20gの目安量

お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん(500ml)	1合弱(160ml)	グラス2杯(200ml)	半合強(100ml)	ダブル1杯(60ml)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal