

お正月料理について

おせち料理は、保存性を高めるために濃い味付けが多い組み合わせです。食べ方を工夫してみましょう。

栗きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえ、豊かな1年を願う。「勝ち栗」とも言い、縁起がよいとして尊ばれた



黒豆

「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する。「まめに働く」などの語呂合わせもある



調理する時

- 低カロリーの甘味料を使用する

食べる時

- 食べ過ぎを防ぐために、あらかじめ取り分けておく
- 甘い味付けのものだけでなく、なます等味付けが異なるものも食べる

かまぼこ

「日の出」を象徴する。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す



数の子

数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るため、縁起物と言われる



調理する時

- 大きく切り過ぎない

食べる時

- 醤油をかけない

お餅



=



切り餅 2 個(108 g)とご飯 150g は同量程度のエネルギーです

食べる時

- 餅を食べる量を決めておく
- 餅とご飯両方を食べないようにする
- おせち料理で砂糖を使用しているため、あんこ餅だけでなく、野菜が多い雑煮を食べる
- 雑煮を食べる時は野菜を多くし、汁を少なくする



～食べ過ぎ飲み過ぎの指標は体重です～

年末年始は様々な料理や飲み物が並び、ついつい食べ過ぎてしまうことがあります。その目安となるのが**体重**です。ぜひ体重を計り、年末年始の指標としてはいかがでしょうか。



栄養科