

# 年末年始の食生活を考えよう



新型コロナウイルスの影響で、今年の年末年始は家でゆっくり過ごす方が多いのではないのでしょうか。

つつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりと、ダラダラ過ごしてしまいがちですが、この機会に年末年始の食生活について見直してみませんか？



## 年末年始、こんな生活していませんか？

- 起床時間が遅くなる
- 朝食を食べない
- 間食が多くなる
- 油の多い食事(揚げ物)を食べる機会が増える
- ファーストフード・丼・麺類・パンを食べる機会が増える
- 外食・コンビニを利用することが多くなる
- 夜食を食べる
- 飲酒機会が多く、休肝日がなくなる
- 就寝時間が遅くなる

**チェックが多い人は正月太りに注意が必要です**

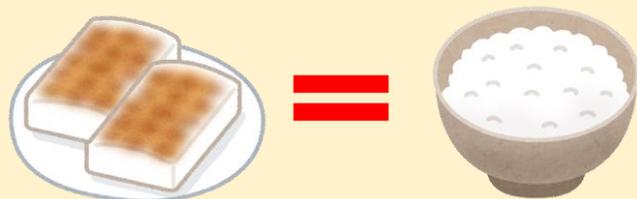
# 年末年始を乗り切る4箇条

## 【その1】 お餅の食べ過ぎに注意

お餅は見た目よりもエネルギーが高く、つい食べ過ぎてしまいがちです。

切り餅 2個  
(100g)

ご飯 1膳  
(150g)



切り餅 2個でご飯 1膳分のエネルギーに相当します。

## 【その2】 一人分ずつ盛り付ける

大皿料理はそのまま出すよりも一人分ずつ盛り分けると食べ過ぎ防止になります。また、感染対策としても効果的です。

## 【その3】 野菜や海藻もしっかりと

お正月の定番料理は野菜が不足しがちです。食事は量だけでなく内容にも注意しましょう。

## 【その4】 お酒は控えめに

お酒はエネルギーが高くても栄養素はほとんど含まれず主食の代わりにはなりません。

### 1日の適正アルコール量



ビール 500ml  
**210kcal**



焼酎 100ml  
**146kcal**



日本酒 1合  
**185kcal**



チューハイ 500ml  
**179kcal**

年末年始は「食」の誘惑が増す時期ですが、食べ過ぎ、飲みすぎに気を付けて楽しい年末年始を過ごしましょう！