

# 栄養だよ！

## ～ 年末年始の食事のポイント～

今年も残り少なくなってきました。年末年始は、クリスマスやお正月など何かと行事が多く、「食」の誘惑が増し、生活習慣が乱れがちになる時期です。今回は、年末年始の食事のポイントについてご紹介いたします。

### 1 お餅は具材を追加して食べましょう

市販の切り餅は2個(100g)でご飯約1杯分(235kcal)のエネルギー量があります。お餅だけで食べるのではなく、野菜をたっぷり入れたお雑煮で満足感を増したり、大根おろしと一緒に食べると消化を助けてくれるのでおすすめです。

### 2 果物は適量の範囲内で食べましょう

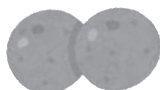
果物はビタミン・ミネラルが豊富ですが、食べ過ぎてしまうと、摂取エネルギー量がオーバーしてしまいます。果物は適量の範囲内で食べるようにしましょう。

#### 【果物の1日の適量(成人)】いずれか1種類

りんご1/2個(150g)  
※皮・芯付きで180g



みかん2個(200g)  
※皮つきで270g



バナナ1本(100g)  
※皮・柄つきで170g



キウイフルーツ1.5個(150g)  
※皮つきで180g



### 3 大皿料理はお皿に取り分けてから食べましょう

おせち、オードブルなどのごちそうは、高エネルギーで塩分が高いものが多いです。食べ過ぎを防ぐため、お皿に食べる分を取り分けて、なるべく野菜のおかずからゆっくり食べるのがおすすめです。

#### \* 今月の お料理レシピ \*

### 『たらと小松菜の生姜入りぽかぽか鍋』

～食べ過ぎた後の食事におすすめ!低エネルギー高たんぱくな鍋です～

#### 《材料》(2人分)

たら(切り身)	200g
豆腐	1/2丁
小松菜	100g
人参	40g
しいたけ	40g
生姜のすりおろし	小さじ1
だし汁	400ml
A { 酒・みりん・しょうゆ	各小さじ2
塩	小さじ1/3
唐辛子	適量

#### 《作り方》

- 1 たらは食べやすい大きさに切ります。
- 2 豆腐は4等分にします。小松菜は約5cmの長さに切ります。人参は、薄い半月切りにします。しいたけは、食べやすい大きさに切ります。
- 3 鍋にAと人参を入れて火にかけ、鍋の周りがふつふつしてきたら、たら、豆腐、小松菜、しいたけを入れて、火が通るまで煮ます。
- 4 たらに火が通ったら、生姜のすりおろしを入れて、完成です。お好みで唐辛子を振ります。



《1人分の栄養価》  
エネルギー：166kcal  
たんぱく質：23.9g  
食塩相当量：2.4g

今が旬のたら、小松菜を使った体あたたまる鍋です。  
小松菜は、カルシウムや鉄、ビタミン類が豊富に含まれ栄養価の高い野菜のひとつです。おいしい冬の時期にたくさん食べましょう。

