

12月 お正月へ向けて

2016年もあと少し、年末年始はクリスマス、忘年会、お正月と行事がもりだくさんですね。食生活に気をつけて元気に新年を迎えましょう。

食生活のポイント

お酒は控えめに！

年を重ねると、アルコールを分解する能力が低くなります。そのため思いのほか酔いが強く出てしまいます。たとえ飲む回数が少なくても一度に大量に飲むと、病気になったり事故の危険が増してしまいます。年末年始は宴会の席が増えるかもしれませんが、適量飲酒を守って楽しむ程度にしましょう。例えば1日350mlの缶ビール1本以下を目安にしてみましょう。

*食事と一緒に

空腹時に一気にお酒を飲むとアルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、急性アルコール中毒を引き起こすこともあります。また、濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

*寝酒は極力控えましょう

寝酒（眠りを助けるための飲酒）は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠をとるためには、アルコールの力を借りないほうが良いでしょう。

お餅の食べすぎに気をつけましょう

お正月にはお餅を食べる機会が増えますね。お餅はもち米をついてぎゅっと固めてあるので、意外とエネルギーが多いのが特徴です。切り餅なら2個、丸餅なら3個とご飯一杯のエネルギーは同じくらいです。一度の食事ではこれくらいを目安にしましょう。

のどにつまらせないために

*お餅は一口大に

お口の大きさに合わせて小さめに切り分けて、食べやすい大きさにしておきましょう。

*お口の準備を

朝は特に唾液の量が少ないので、食事の前に会話をしたり、水分をとって喉を潤してから食べるようにしましょう。

*よく噛みましょう

よく噛むことでお餅に唾液が十分混ざり、飲み込みやすくなり、喉に張り付くことを防げます。また、しっかり噛むと脳のホルモンが刺激され、満腹感が得られて食べすぎを防止できます。ゆっくり焦らず、口に入っている分を飲み込んでから次の食べ物を口の中に入れましょう。

おせち料理はとり分けましょう

黒豆の甘煮や栗きんとん、伊達巻などの甘い料理はたくさんの砂糖を使用しているため、食べすぎるとエネルギーが高くなりがちです。また、数の子や昆布巻き、佃煮、漬物などは塩分を多く含んでいます。手作りする際には、だしを上手く使うと減塩できます。それぞれの料理をどれだけ食べたかわからなくなってしまうのを、初めに1人分を取り分けておきましょう。

果物の食べすぎに注意しましょう

冬になるとみかんやりんごなどの果物が食卓に並んだり、こたつのおともになることも多いですね。果物は水分やビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいるため、毎日摂取すると良いですが、食べすぎると糖質の摂りすぎで肥満の原因になってしまいます。みかんなら2個、りんごなら半分、バナナなら1本が1日の目安です。また、缶詰の果物はシロップに漬けてあるため、さらに高エネルギーになるため注意しましょう。

冬の「かくれ脱水」に気をつけましょう

「かくれ脱水」知っていますか？

脱水症は暑い夏に起こるというイメージが強いかもしれませんが、実は夏と冬の年に2回ピークがあります。冬の「かくれ脱水」は水分が体からじわじわと失われることで起こります。

「かくれ脱水」の症状は？

- ・口の中がネバネバしている
- ・食欲がなく、すぐにお腹いっぱいになる
- ・1日のおしっこの回数が減り、1回あたりの量も少ない
- ・以前より便秘ぎみになる

このような症状がある方は、「かくれ脱水」の可能性があり、悪化すると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。

「かくれ脱水」を予防しましょう

部屋の乾燥を防ぐ

室内が乾燥しない工夫をしましょう。できれば湿度計をおき、50～60%の湿度を保てるようにしましょう。

- ・加湿器を置く
- ・換気をする
- ・洗濯物を干す
- ・石油ストーブにやかんをかける



喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

飲み物・食べ物で水分補給

- ・食事やおやつのに水分をしっかりとる
- ・朝起きた時、夜寝る前にも水分補給をする

しょうがには、身体を温める成分が含まれています。

寒い冬もポカポカ



里芋のしょうがそぼろあんかけ

作り方

1. 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。片栗粉は水で溶いておく。
2. 沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れ、里芋を火が通るまで茹でる。
3. 火が通ったらざるにあげ、流水でぬめりをとる。
4. だし汁に酒、豚ひき肉を加え、ほぐしながら火を通す。
5. ひき肉に火が通ったら、茹でた里芋を入れ、5分ほど煮る。
6. すりおろしたしょうがとしょうゆを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけて皿に盛る。
7. 青ねぎを盛り付けたらできあがり！

材料（2人分）

- ・里芋 3個
- ・しょうが 1/2かけ
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ1
- ・だし汁 150ml
- ・酒 大さじ1/2
- ・豚ひき肉 80g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・青ねぎ お好みで



良いお年を♪