

# 12月 お正月に向けて

2017年も残すところ1ヵ月となりました。皆さん変わらずお元気にお過ごしでしょうか。年末・年始の休日は、家族や親戚、仲間が集まり、リラックスして過ごす機会が多くありますが、忘年会や新年会、クリスマスパーティーなどが続き、ふだんの生活スタイルを維持するのは難しくなります。そのため食事や運動などに偏りが出て余分なストレスをためこむおそれがあり、生活習慣にはより一層注意が必要です。

## 年末年始を上手に乗り切るための5ヵ条

### 1 運動を続けましょう

運動や身体活動は自然なストレス解消法になります。血糖コントロールや血圧コントロールにもつながり、健康上の利便はたくさんあります。休日に不規則な生活が続く場合でも、運動のための時間を確保したいものです。**30分の適度な運動を、週に5日**行うのが理想です。カレンダーには、運動をする予定も書きとめておきましょう。

### 冬の運動の注意点

寒い冬の運動は、時間の余裕をもってウォーミングアップをし、楽しみながらやるのが大切です。また、身体を急に冷やさないように注意しましょう。

- 時間の余裕をもって、ウォーミングアップを十分に行う
- 帽子、手袋、靴下などで体を温かくする
- 寒さが厳しいときは、鼻や口をスカーフやマスクで覆う



### 2 食事はシンプルに健康的に

休日にいろいろな予定が入ると、食事が単調になりがちで、外食や中食の頻度も増えます。健康的な食事のためには、自宅で食事の支度をするのがベストですが、それが無理な場合は、台所に健康的な食品を置いておきましょう。カット野菜や低脂肪の乳製品、精白されていない米や全粒粉のパンなどです。

### 3 朝食を抜かない

朝食をしっかり摂ることで、その日の3食の食欲をコントロールできるようになります。逆に朝食を抜いて空腹でいると、どか食いつながります。1日に摂取するカロリーの**1/3**は朝食でとるようにしましょう。

1日に摂取するカロリーの目安は、  
70歳以上男性 1850 kcal  
70歳以上女性 1550 kcal です。

### 4 急いで食べない

食事をゆっくりとすることで、味わいが増し満足感を得やすくなります。どんな食品をどれだけ必要かを理解する手助けにもなります。



### 5 アルコールに注意

アルコール類にもエネルギーがあり、飲み過ぎは肥満につながります。アルコールには食欲を増進する作用があり、この時期は高エネルギーの食事が増えやすいため、相乗的に悪影響があらわれます。糖尿病の治療を受けている人は、アルコールにより低血糖の危険性が高まるおそれがあります。アルコールを飲む場合は、**上限を決めて飲みすぎない**ようにしましょう。「節度ある適度な飲酒」の上限は、純アルコール換算で「**1日平均20g程度**」です。これは、ビールは中瓶1本(500mL)、清酒は1合(180mL)に相当します。

年末年始の不規則な食生活で疲れた胃に、優しい味わいのにゅうめんはいかがですか？ 熱したショウガに含まれる「ショウガオール」が、体を温めてくれますよ。

## おせちパワーでお正月を

## 元気に過ごそう！



### 黒豆

良質なタンパク質が豊富です。大豆イソフラボンは更年期障害や骨粗鬆症に、黒の色素であるアントシアニンは目によいとされています。抗酸化作用も豊富です。



### 栗きんとん

ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

### 昆布

カリウム、カルシウム、ヨードなどのミネラルが豊富。カリウムは塩分の排出を促し血圧を下げる働きがあります。ヨードは代謝をあげる作用があります。食物繊維も含まれています。



### かまぼこ

良質なタンパク質が豊富。ただし、塩分が多いので過剰摂取には注意が必要です。

### 海老

高タンパク低脂肪、低エネルギーなので、おつまみにも最適です。カリウム、カルシウム、ビタミンE、タウリンなども含まれています。



胃にやさしくて温まる

## 「ふわふわ卵にゅうめん」

### 作り方

- ① 長ネギは薄い斜め切りにし、水菜は3センチに切る。ショウガはすりおろし、絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。卵は割りほぐしておく。
- ② 鍋に水550ccと白だし、みりん、ショウガを入れて火にかける。
- ③ だしが沸いたら、長ネギとほぐしたカニかまを加える。
- ④ ネギが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加える。だしがふつふつ沸く状態を保ちながら、卵を流し入れる。すぐには混ぜず、卵が固まってきたらふんわりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵が混ざったら豆腐を加え、崩さないよう温める。別の鍋に湯をたっぷり沸かし、そうめんを茹ではじめる。
- ⑥ そうめんが茹であがったら、お湯を切って丼に盛る。⑤の卵あんを上からたっぷりかけ、最後に水菜を飾る。

### 材料(2人分)

- 長ネギ 1/2本
- 水菜 1/2株
- ショウガ 1片
- 絹ごし豆腐 小1丁
- 白だし 大さじ3
- みりん 小さじ2~3
- カニかま 4本
- 片栗粉 大さじ2
- 卵 2個
- そうめん 2把