



# 身体に優しい おせちの食べ方

おせち料理は日本の伝統和食。行事食として楽しみたい反面、「毎年正月太りをしてしまう」「血糖値や血圧などの検査値が高くなる」という経験をした人も多いのではないのでしょうか。今回は、身体に優しいおせち料理の食べ方について紹介します。



## ～おせち料理の食べ方3つのポイント～

### ①おもちの食べすぎに注意！

正月は、おもちをついつい食べすぎてしまいがちですが、カロリーの過剰摂取に注意しましょう。また、主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。野菜不足を防ぐには酢の物や野菜の煮物などを意識して摂ると良いですよ。

### おもちのカロリー

丸もち 1個 (35g)	約80kcal
角もち 1個 (55g)	約130kcal
ご飯茶碗 1杯 (150g)	約250kcal



### ②糖分・塩分の摂りすぎに注意！

おせち料理には、保存性を高めるために多くの糖分(砂糖・はちみつ・水あめ・みりんなど)、塩分(しょうゆ・塩など)が使われています。最初に取り皿に1人分を取り分けるなどして、少量を楽しみましょう。



### 〈おせち料理のカロリー・塩分(目安)〉

料理	分量	カロリー	塩分
栗きんとん	栗 2つ分 (80g)	170kcal	微量
煮物	小鉢 1皿分 (100g)	110kcal	0.8g
伊達巻	2切れ (30g)	60kcal	0.3g
黒豆	10粒 (20g)	55kcal	0.4g
数の子	1本 (20g)	18kcal	0.5g
田作り	10尾 (5g)	17kcal	0.3g
紅白なます	小鉢 1皿分 (50g)	17kcal	0.6g

### ③「野菜→たんぱく質→炭水化物」の順で食べよう！

おせち料理は、野菜→たんぱく質→炭水化物の順で食べるのがおすすめです。なますなど食物繊維の多いものから食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。数の子や海老などのたんぱく質は、糖質よりも消化に時間がかかるため、ゆっくりと食べることで満腹感を得ることができますよ。



### お酒の飲みすぎに注意！

お酒の飲みすぎは体の健康を損ねるだけでなく、食欲を増進する働きがあるため、食べすぎにもつながると言われています。適量を守り、食べながらゆっくり飲みましょう。おつまみは脂肪の少ない主菜、ビタミンやミネラルの豊富な副菜を組み合わせるのがおすすめです。



## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682  
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666