

お正月の行事食「おせち料理」



おせち料理 ～紅白なます～

今回レシピで紹介している「紅白なます」は紅白の水引をイメージし、細く切った人参と大根で表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。

～お正月は食べ過ぎに注意しましょう～

①食事のバランスを考えましょう

お正月は美味しいものが多く、炭水化物（餅、そば等）やたんぱく質（豆、かぼこ等）に偏った食事になりがちです。**+サラダ、+和え物**のように、野菜をプラスしてできるだけバランスを心がけましょう。



②早食いはやめ、ゆっくりよく噛んで食べましょう

早食いは、脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまう原因になります。また、消化吸収が早くなり血糖値の上昇を招きます。3食決まった時間にゆっくりよく噛んで食べましょう。



< よく噛んでゆっくり食べるポイント >

- ・歯ごたえのある食材を使用する。（食物繊維などの繊維、弾力のあるもの等）
- ・ひと口ごとに箸を置く。

※同じ食事をしていても、早食いでは血糖値がより上昇します！

③味付けは薄味を心がけましょう

お正月料理は煮物が多く、食塩を多く摂取してしまいます。すべて薄味にするのではなく、味付けにメリハリをつけましょう。食塩を抑えつつ、満足感がUPします。薄味でも、たくさん食べ過ぎないように注意しましょう！



< 高血圧予防・改善 > 食塩は1日、男性7.5g未満、女性6.5g未満に！

- ・カリウムには血圧を上昇させるナトリウムを体外に排し、血圧を下げる作用があります。
- ・カリウムや食物繊維の多い野菜を、1日**350g**を目標に摂取しましょう！

※治療中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

瑞浪市役所 健康づくり課