# お正月の行事食「おせち褶壁」

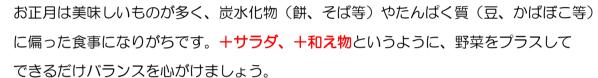


# おせち料理 ~紅白なます~

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







# 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。



## く 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